



「8・6」を子どもたちの胸に 平和を語り合う



被爆から66年。「第11回8・6むなかた平和のつどい」が8月6日、宗像ユリックスで開かれ、「8・6を子どもたちの胸に」と永遠の平和を願いました。

真つ赤に燃えて、キノコ雲が上昇。何もかもが一瞬のうちになくなつてしましました。「みやこー、みやこー、どこにおるとねー」。防空壕（ごう）の近くにいた私は祖母に助け出され、山へ逃げて助かりました。防空頭巾にもんぺ姿。迫真の語りでした。

被爆教師として
原爆を語らねば

防空頭巾にもんぺ姿で
迫真の語り

「長崎の小学校教師として38年間勤務。14年前に退職しました。在職中は、被爆教師として子どもたちに原爆のことを十分に伝えられませんでした。今こそ原爆について語っておきたい」と言う

城臺さん。アメリカ合衆国のオバマ大統領が2009年4月に宣言した「核なき世界へ」という言葉に、「灯された平和への火を消さないように」と期待。同年5月には、ニューヨークで開かれたNPT（核拡散防止条約）再検討準備委員会にも出席しました。「できることを小さな一歩だと思つて歩み続けています」。

ヒロシマのいのちの水
布しばいで熱演

恒例の布しばいは、絵本「ヒロシマのいのちの水」が題材。3日間で延べ200人が12枚（1枚横3メートル、縦1

83センチ）の大幅に絵を描きあげました。練習も3日間。本番には16人が出演しました。

「下カン」。広島に原子爆弾が投下され、町一帯は一瞬にして炎に包まれました。人々は拝むように水を求めます。それから10年後、しばいの主人公は山道で滝を発見し、滝の水



布しばいを披露した同実行委員会のみなさん（主催者提供）

（市民記者・原きよし）
■問い合わせ先
8・6むなかた平和のつどいの会
☎（36）2203



国・県などから

わが家の耐震診断

●主催 県
●内容 県耐震診断アドバイザーの建築士（9人）が無料（通常は1件3000円の自己負担が必要）で住宅の耐震診断を実施

笑って運動 体にも良い効果



早速ですが質問です。みなさんは最近、思い切り笑った記憶がありますか？
笑うことで、「がん細胞がなくなった」「健康になった」などと聞いたことがありますか？ 近年では、「笑うことで健康に効果あり」という研究も発表され、「笑い」には体に良い効果が生まれるといわれています。

①笑いの効果とは

身体的には、酸素が多く取り込まれるため、血流がよくなり新陳代謝が活発になります。
精神的には、脳波の中でもアルファ波が増え、脳がリラックスする効果が生まれます。
社会的には、人と人との距離を縮め、社会的な相互作用を促進する効果が生まれます。



②笑顔を作るだけでも効果あり

気分が乗らない時などは、鏡の前で「ニッコリ」するだけでも、前向きになれて気分が良くなってきます。

③笑うことで筋肉を使う

思い切り笑った時の呼吸は、深呼吸（腹式呼吸）と同じ状態といわれています。大笑いするとおなかや頬が痛くなるように、腹筋や横隔膜、顔の表情筋などの筋肉を動かすことで活動量が上がります。

現代では、通信機器の発達で、人と人が直接会話することが少なくなってきているようです。できるだけ人とコミュニケーションを取ることも、健康に大きな影響を与えるのではないのでしょうか。ことわざに「笑う門には福来たる」とあるように、笑いには多くの効果があるようです。

さらに、運動中に笑いを取り入れることで、より身体活動量の向上が期待できます。一人で黙々と運動するのもいいですが、ぜひ、笑い合える友達と一緒に運動してみたいいかがですか。

【参考資料：健康かけいば＞カラダの豆事典＞“笑い”がもたらす健康効果／（2009.8.12）沢井製菓】

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎（37）1377



妊娠SOS
無料電話相談

●主催 NPO法人ア
リオ基金センター
●期間 11月6日（日）
～同10日（木）
●時間 午前10時～午後
5時
●内容 思いがけない妊
娠や、産みたたくても費
用などのさまざまな問

題を抱えて悩んでいる
女性のための全国一斉
匿名無料電話相談

●秘密厳守
●受付電話番号
▽同基金センター
☎0120（708）
852

▽むなかた助産院
☎0120（641）
085

▽聖マリア学院大学カト
リックセンター
☎0120（783）
477

●主催 県行政書士会
行政書士による
無料相談会

●日程／会場
▽10月23日（日）／東郷
コミセン・小会議室1
▽10月30日（日）／古賀
市中央公民館「リーパ
スプラザ」研修棟2階
（古賀市駅東1・1・
1）
●時間 いずれも午後1
時～同4時
●内容 遺言、相続、成
年後見、会社設立、離
婚、交通事故、許認可
申請など
●予約不要、先着順受付
●問い合わせ先
同会（伊藤）
☎（36）8060