

# 無料法律相談

専門の相談員が相談をお受けいたします。秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

■日 時 9月13日(火)  
午後1時～午後4時

■場 所 今庄福祉センター

■相談員 金井 亨 弁護士

■申し込み・問い合わせ先  
南越前町社会福祉協議会今庄支所  
☎45-1175



# ウォーターランド南条

☎ 47・3711 (月曜日休館)

インストラクター  
崔藤隆宏 さん



## エンジョイスイム教室

毎週火・木曜日  
タイム 19:40～20:30  
料 金 3,000円(月額)

### Q どんなことをしていますか

バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの四泳法と、個人メドレーを練習しています。皆さんレベルアップを目指し、苦勞しながらも、その苦勞を楽しみながら練習をしています。

### Q 効果は

泳ぐ事によって心肺機能の

向上、筋力アップ、シェイプアップ、ストレス解消などに効果があります。

### 皆さんに一言

四泳法を一応泳げるという方、もっと上手に泳ぎたいという方、この教室で自分の泳ぎをさらに洗練させてみませんか？

生徒でえ～す



山口孝司 さん  
(湯尾)

キックを打って前へ行く」とコーチの教え通りにするが、身体の硬さと年齢と水を上手くキャッチできず、速く綺麗に長く泳げない。

でも日常生活では味わえない水中感覚、コーチ陣と教室仲間との楽しい語らい。その輪の中で「水=水泳力学」をマスターしたいと願っている。

世に空気力学があれば『水力学』はあるのだろうか。水泳教室に通い「プールに浮かび、手で水をつかみそれを後へ。足は

## 南条地区の福祉バスを運休します

9月29日(木)は、南条地区敬老会を南条保健福祉センターで開催するため、南条地区の福祉バスは運休します。ご了承ください。

## 和の風 町長随想

増澤善和

### 秋の醍醐味

厳しい残暑が続いているが、夏バテ防止に乳製品が良いと言われているようだ。

このチーズなどの乳製品が朝鮮半島から日本に伝来したのは飛鳥時代の大化元年(六四五年)で、主に天皇家や貴族の間で食されたと伝えられる。この時代、この美味しさと万病に良く効くことからチーズ等のことを仏典用語の「醍醐(ダイゴ)」(如来のすばらしい仏法)と名付けられて珍重された。その後、何ものにも代えられない美味しさや楽しさを「醍醐味」と表現している。

この醍醐が伝来した二百年後に醍醐天皇が即位されたが、奇しくもこの天皇は酪農を奨励されたので、庶民の一部も乳製品を食することができたようだ。それから五百年後、瓜生保や新田義貞が当町の歴史的シンボルの一つである柚山城で活躍した南北朝時代となり「政治の理想は醍醐天皇時代にあり」として、朝廷政治の刷新をかかげて即位

されたのが後醍醐天皇である。この天皇も酪農振興の想いがあつたと推測されるが長い戦乱でその夢は果たせなかった。

さて、このチーズやヨーグルトを作るには乳酸菌が必要だが、乳児の腸内には多くの乳酸菌やビフィズス菌がいて母乳を有効成分に変化させる。成長すると共にこれらの有用菌が減少し、成人、特に老人では最少となる。それに代わって大腸菌やウエルシユ菌の有害細菌が増えて腐敗物質や発癌物質をつくり老化が加速される。従って乳酸菌などの有用菌の少ない老人は、牛乳を飲むよりヨーグルトやチーズを食する方が良いようだ。また、無理のない絶食により有害菌を少なくして腸を若返りさせたいものである。

さて、秋本番を迎える。ありがたい如来様の仏法のような、美味しく栄養価の高い「醍醐」を頂いて夏バテを解消し、スポーツ・読書芸術の「醍醐味」を満喫できる秋を迎えたいものである。