



ウォーターランド南条

☎ 47・3711 (月曜日休館)

無料法律相談

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

■日 時 3月14日(火) 午後1時～午後4時

■場 所 河野住民センター

■相談員 山川 均 弁護士

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会河野支所 ☎48-2260

水元
剛 です
インストラクター



パーソナルスイミング

1回 50分

料 金 2,000円 (別途入館料)

※前日までに要予約

Q パーソナルスイミングとは

個人レッスンのことです。指導員は指名制で、時間は指名した指導員と時間を調整します。

Q どんな人が対象ですか

初心者から上級者まで、可能

な限り対応します。

皆さんに一言

パーソナルだからこそ、一人一人に合ったレッスンが可能です。水泳を始める第一歩として、レベルアップを実現する手段としてご利用下さい。



生徒でえ～す

友正 昌美 さん
(敦賀市)

生活習慣病から水泳と出会い3年半が経ちました。

初めに入会した教室では、イメージを大切にすることを教えて頂きました。今は教室をやめて

泳いでいますが、オレ流にアレンジしてしまうので、時折パーソナルでアドバイスを受けます。今回は飛び込みスタートに挑戦します。

泳いでみたい泳法を習得し、ゆったりと速くきれいに泳げるようになって心と体をリフレッシュさせるのが目標です。

和の風 町長随想

増澤 善和

雪去り、花粉来たる

先月ある知人に会った時、今度の大雪は重かったのでスギの雪折れ被害が大変だと伝えたら、即座に「今年の花粉症は少し軽いかな」と喜んだのは驚いた。世間にはスギなど雪で全滅してくれと願う重い花粉症の人達もいるようだ。私の子供時代には花粉症という言葉すらなく、現在の六十歳以上の人では花粉症が少なく若い人多い。約六十年間で花粉症が急増した原因として次の三つが考えられる。

① 抗原(スギ花粉)量の増大

日本の人工林はほとんどがスギであるが、特に戦後は国策としてスギの植林が行われ、今それらが花粉生産適齢期の団塊世代?となった。また、間伐されずに密殖状態で放置されたスギは、生き残りをかけて過剰に花粉を生産するという説もある。

② 感染症減少と過剰清潔環境

最近、医学の進歩や抗生物質の開発で感染症で死ぬことはほとんどなくなったが、こ

れがアレルギー症を増加させる原因ともなった。生後六歳までに感染症を思えばアレルギー罹患率は低下する。三兄弟の場合この罹患率は、第一子6・3%、第二子4・9%、第三子3・1%と、兄弟相互に感染することがアレルギーを抑制している。さらに、過度の清潔志向による無菌状態に近い環境になると、体内の病原体担当の免疫細胞は仕事をなくし、仕方なく花粉などの抗体と異常反応をおこしてアレルギー症となる。私達の体は、本質的には一万年前の原始人と変わらない。「何かを選ぶには何かを捨てることになる」と言われているが至言である。

③ 車排出大気汚染物質の増加

花粉飛散量の多い農山村より、少ない都市部の方の花粉症が圧倒的に多い。ディーゼル車が出す排気ガスと花粉との相乗効果である。

天気予報も積雪量から花粉飛散度となった。雪被害の方には心からお見舞い花粉症の方には激励の言葉を贈りたい。