



ひと・まち・魅力発見伝

●「本の国のもじもじの小人さん」から

本のプレゼントありがとう

9月29日、袋井北小学校の正門に、17冊の本が手紙とともに置かれていました。差出人は「本の国のもじもじの小人さん」です。

手紙には、「当たり前のように続く毎日は、決して当たり前なことではありません。自分では想像できないほど大勢の人とつながっていて、守られていて、生かされているのです。そのことに気付いて、感謝できる人になってください」という、子どもたちにあてたメッセージが添えられていました。

学校では、このプレゼントに感謝し、「もじもじの小人さん」の意思を受け、朝会で全校児童に紹介した後、貸し出しを始めた。

実は、本のプレゼントは、昨年11月に続き2回目。1回目のプレゼントの時も、子どもたちはびっくりすると同時に、とても喜び、大人気の図書となりました。今回のプレゼントも、子どもたちに勧めたい最新の図書を選ばれていました。

子どもたちや職員への感謝の気持ちを、この場を借りて伝えさせていたいただきます。

「本のプレゼントありがとう(うい)ね(う)まつた」

袋井北小学校 ☎42-13024



プレゼントされた本



ふくろいの仏像

●岩松寺・聖観世音菩薩像(市指定文化財)

今月は、袋井市浅羽にある「篠谷山岩松寺」の本尊である「聖観世音菩薩像」をご紹介します。

岩松寺の観音堂(本堂)に安置されている聖観世音菩薩像は、高さ95cmで、ヒノキ材が用いられています。頭と胸は、同じ一本の木材を用いて造られています。背中と腰下部分は別材で造られています。像の内部はくり抜かれ、重量を軽くしています。製作技法などの特徴から、平安時代末ごろの作と推定されます。

うす衣をまとい、まつすぐ立ち、切れ長のまなざしで遠くを見つめる、優雅な姿が特徴です。永年の風雪によるためか、像の全体には、かつて水に浸かったようなごん跡があり、歴史の厳しさを知ることが出来ます。

本像は、60年に一度ご開帳される秘仏のため、残念ながら、普段はその姿を拝見することはできません。次回のご開帳は、平成26年(2014年)のこと、是非拝見したいものです。



聖観世音菩薩像 (提供: 楠華堂)

浅羽郷土資料館 ☎23-8511 (月曜休館)



健康ガイド

●糖尿病

甘いものとりすぎは要注意

糖類のとりすぎは、糖尿病を発症させる原因の一つです。特に、果物や飲料に含まれている糖類は体に吸収されやすく、血糖値を急激に上げる作用が強いため、体内のインスリン(※1)をたくさん使ってしまうため、このため、甘いものの摂取量が多い方や間食をよくする方は、糖尿病を発症しやすくなります。

(※1)インスリン…すい臓から分泌されるホルモンの一種。これを使いすぎ、分泌量が減ると、血糖値を「コントロール」できなくなり、糖尿病になります。

●まずは野菜から食べよう

1日の野菜摂取目標量は、350gです。野菜に含まれる食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。また、野菜をたくさん食べた後、よくかむことにより満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

食事のはじめに、野菜を食べてからご飯などを食べるようにするだけでも、血糖値の上昇がゆるやかになります。食事の量やバランスはもちろん、食べる順番も意識してみましょ。

果物や飲料に含まれる糖分量の目安

食品	糖分量
イチゴ1個	2g
あめ1個	7g
乳酸飲料 65cc	9g
みかん1個	12g
プリン 90g	13g
缶コーヒー 190cc	18g
バナナ1本	23g
スポーツ飲料 350cc	25g
アイスクリーム 200ml	28g
りんご1個	29g
ゼリー 160g	32g
清涼飲料 (炭酸飲料)350cc	42g

健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-17275