

◆歩道自転車危ないよ 宮城県富谷市 小嶋正明

歩道を歩いていると、自転車が音もなくスピードを上げて追い抜いていきます。「危ない！」と声を出しても届きません。歩行者をパイロンとでも思っているのかな。夢中でペダルをこいでいます。歩行者は自転車が近くを通ると風を感じます。その時の感覚は「恐ろしい」です。自転車に乗る人は歩行者に近づかないで走ってもらえないものか。歩行者は危険、異変を感じた時は、その場に立ち止まるか、車道と反対側に避難します。自転車による死亡事故も発生しています。お年寄りや転んだら、そのまま寝たきりになる場合もあります。このままでは近い将来「歩行者にヘルメット着用義務化」のような時代になるかもしれません。歩行者、自転車に乗る人も一緒に考えていきましょう。

◆思いやりで安全運転 宮城県仙台市 石岡孝伸

ブレーキとアクセルの踏み間違い、高速道路での逆走、酒気帯び運転…。交通事故に関する報道が相変わらず多い。中には故意に事故を起こすケースもあるというからあきれる。交通事故で尊い人命が失われたと聞くと、いたたまれない気持ちになる。全国の交通事故による死者数は、自動車の性能向上や、道路設備の進化、警察などによる啓発活動のおかげで減少傾向にあるが、重大事故の根絶には至らない。そこで、「自分自身の安全運転の心得をしっかりと持つこと」「相手の運転手や歩行者に思いやりの気持ちを持つこと」の意識が重要だ。運転手本人はもちろんのこと、同乗者にも必須の心得と思うが、どうだろう。運転技術がいくら優秀でも、飲酒後にハンドルを握るなど論外だ。私も自分で決めた安全運転の心得を胸に刻んでハンドルを握っていきたく思っている。

◆雑木林で深呼吸 宮城県多賀城市 白崎唯一

私が「森林浴」を知ったのは社会人になってからだった。自然豊かなエリアを散策し、酸素をはじめとする植物由来の生成物を、できるだけ純粋なまま体内に取り入れようとする活動で、その効果が注目されていた。当時、自宅周辺も宅地造成が進みつつあったが、まだまだ雑木林が豊かに広がっていた。子供の頃は遊びの一環として林内に足を踏み入れていたが、大人になってからは、そういう機会も減ってきた。そこで森林浴での癒し効果は試さない手はないと思い雑木林へ。そこには生命の息吹を感じさせる柔らかい香りが充満していて、思わず深呼吸を繰り返した。その後も訪れるたびに、心身ともに爽やかな気持ちになるのを感じた。そんな経験から、緑の中に没入する森林浴は、これからの夏を乗り切る上でも格好の活動であると考えます。皆さんも実行してみたら。

① 車道が原則、左側を通行



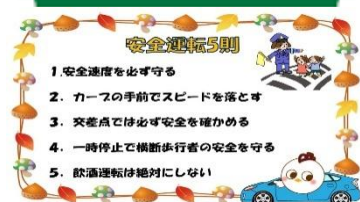
自転車は「車両」です。

歩道は例外、歩行者を優先



安全運転の心得

- (1) 点検制度をもうけ、定期点検をすること。
- (2) 点検後、不良箇所の改善、整備をすること。
- (3) 有資格者でない者が運転をしないこと。
- (4) 運転実熟者が能力以上の運転をしないこと。
- (5) キーの保管をしっかりと、他人が運転をしないようにすること。
- (6) 酔っ払い状態で運転をさせないこと。
- (7) 飲酒後、狭い道等では必ず減速をすること。
- (8) 譲歩は十分注意して行なうこと。
- (9) 定員・定数をこえて運転をしないこと。
- (10) スピードは絶対に出しすぎないこと。
- (11) 夜ふかし、濃霧も運転を絶対にしないこと。
- (12) 交通安全のルールを守って運転しよう。



◆減塩食で健康保つ 岩手県盛岡市 岩渕信行

塩分の過剰摂取が、高血圧や生活習慣病のもとになっています。成人男性の一日分の塩分摂取量の目は7・5%ですが宮城県の成人男性は・9%と全国ワースト1位です。調べてみると、多くの食べ物に食塩が含まれています。豚汁一杯1・4g、カレーライス3・1g、ラーメン5・6g、食パンも2枚で味噌汁一杯分の1・4gが含まれています。

減塩しても食事は楽しみたいと思い、ホームページで紹介されていた減塩食レシピを参考に、家族と料理を作ってみました。好物のカレーはクミンやターメリックなどのスパイスを効かせて今まで以上に美味しく。味噌汁は大葉、長ネギを入れて少量の味噌でも味にメリハリを。塩分控えでも、味は大満足の料理が出来上がりました。調理法を工夫して健康を保ち、四季折々の素晴らしい食材をより美味しく味わいたいと思います。

減塩食の工夫をしよう



◆友人と再会で元気に 宮城県仙台市 後藤幸一

先日の休日に、学生時代の友人たちと久しぶりに会う機会がありました。コロナ禍もあって実際に会うのは約5年ぶり、久々の再会を心底楽しみにしていました。友人たちと会った途端、それぞれ変わらない姿に驚くのと同時に、数年ぶりに会ったとは思えないほど一気に打ち解け…タイムスリップ。学生時代の思い出話や旅行先での笑い話などなど、話題は尽きず。現在はそれぞれ立場も環境も違いますが、そんなことを飛び越えて腹を割ってBの話が出来、考えや価値観を共有できるのは、やはり学生時代を共に過ごし、苦楽を分かち合った仲間ならではの改めて思いました。この先もいろいろな事に直面し、そのたびに悩んだり、立ち止まってしまうことも、たくさんあると思います。そんな時でも会えば心がほぐれて、元気がもらえる友人たちの存在は大切だと思いました。



◎東北支部・記事「積仙会納涼祭」報告・令和6年8月28日・居酒屋「糰や仁太郎」国分町本店

■当日は台風も奄美大島の南方にいて、速度も遅くて東北は風もあり涼しげな日でした。ゴルフ日和の1日でしたが、積仙会納涼祭はゴルフとは切り離して開催しました。

積仙会のメンバーも高齢化してきて、体力の衰退と闘いながら毎回皆勤賞で参加いただいております、この3年間は新規会員も伸び悩んでいます。最近イベント参加者は、昼も夜も10名程度の参加で開催というのが現状です。ゴルフコンペや懇親会も参加者を増やしていきたいと思っています。

是非仙台勤務経験のあるOB方々にも、声掛けをしていきますので皆さんの参加をお待ちしています。

※(昨年分の積仙会納涼祭記事を送るのを忘れていました。後藤) 納涼祭幹事 半杭 優 記



左から 高山・半杭・安部・小山・高野・大高・若生・山田・中西