



# 集落支援員 じゅっちゃんの アロハ ALOHA! 五城目町。



田沢湖にて

Aloha! 集落支援員の八嶋美恵子です。つい8月。夏本番ですね。心身の体調はいかがですか？

わたしは4歳から鍼灸の治療を受けて育ったことから、簡単なセルフケアの手法を自然と身に付けてきました。といっても、心身との付き合いは順風満帆だった訳ではなく、思春期特有の自律神経の乱れから、急な動悸や息苦しさが起こり、電車に乗るのが怖いなどの症状があったこともありました。

わたしと同じように大切な相棒であるからだ「どうしたら心地よく生きていけるのか？」と問うてきた方は、自分なりの「これをすれば安心」という手法がある方も少なくないかもしれません。こうした「自分なりの感覚」も大切にしたいですね。

心とからだは深いところで繋がりがあってるので、「心の問題だ」と思っている、本当にシンプルな「朝日を浴びること、からだを動かすこと、深く呼吸すること、栄養をしっかりとること、深く眠ること。これらは私たちの心身を健やかにして、旅をスムーズに進めてくれます。」(鈴木p.249)。

また、「安心できる場があることも大切です。自分の気持ちを受け止めてくれる、認めてくれる人や場所があること、安全を感じられる場があることで、初めて癒しと成長が始まります。」(鈴木p.249)

ここぞ、という時にはツボをマッサージすることも効果的です。たとえば、松尾芭蕉も「足の三里に灸をすえて」全国を歩いたという、胃腸や免疫などに効くツボ「三里」。膝のお皿の一番下に手のひらを当て指4本分下、膝の真ん中より外側のくぼみにあるツボです。

「からだはほとんどが無意識の領域で動いています」(鈴木p.249) だからこそ自分といえど、知らないこと、気づかないことは沢山あります。そんな未知の世界に興味を持ってみると、いつもとは違った気づきがあるかもしれません。

参考：鈴木七重『わたしを整える - 自然のちからで不調をなくす 自律神経のセルフケア - 』

## 五高 NEWS



五城目高校のわだいを定期的にお届けします!



みんなで挑んだ  
甲子園予選!



### 甲子園予選秋田大会で五高野球部が奮闘!

7月6日に甲子園予選秋田大会が開幕しました。8日に行われた本校の初戦(対由利高校)の応援に、全校生徒が「グリーンスタジアムよこて」へ向かいました。由利高校との試合では、途中から雨が降り楽器が使えなくなりましたが、生徒たちは大きな声援と太鼓で最後までしっかり応援しました。結果は、残念ながら0対7(7回コールド)で敗退となりました。皆さまのご声援に感謝申し上げます。

#### ●キャプテン □□□□

点差はつきましたがチーム全員で試合をすることができました。雨の中、球場で応援してくれた方や五城目町で応援してくれた方のおかげです。

#### ●副キャプテン □□□□

野球部の後輩達には毎日の練習をしっかり行い、どんな状況でも乗り越えてほしいと思います。

#### ●ヒットを打った選手 □□□□

キャプテンが望に出ていたので絶対につなげると決め打席に入り、センターへヒットを打つことができました。

#### ●応援団長 □□□□

これまで練習を頑張ってきた野球部のために、雨が降っても全員で楽しく、そして真剣に応援することができました。

#### ●吹奏楽部部長 □□□□

最初は楽器の演奏で思いを伝えることができたが、雨が降ってからは太鼓と声で応援しました。野球部全員が頑張ったことは忘れません。

#### 8月の予定

- 27日(火)~29日(休) インターンシップ(2年生)
- 27日(火)~28日(休) 町内での校外学習(1年生)
- 31日(土)~ 秋季高校野球大会

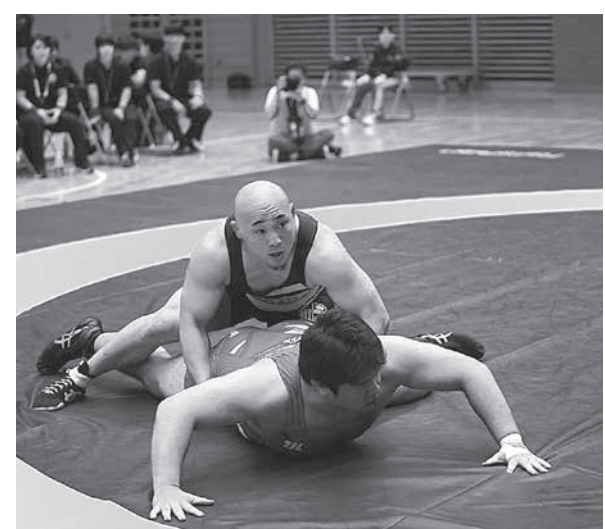
五城目高校ホームページ: <http://www.gojome-h.akita-pref.ed.jp/>

## 輝け! 五城目びと 24

いざ、世界の大舞台へ!

レスリングU23世界選手権出場

佐々木 優太さん  
(蓬内台)



3月の日本代表選考会で優勝し、世界選手権出場を果たした佐々木さん

父と叔父がレスリングをしていたことがきっかけで小学5年生からレスリングを始めた佐々木さん。レスリングには、上半身のみの攻防が許される「グレコローマンスタイル」と全身の攻防ができる「フリースタイル」があります。佐々木さんはフリースタイルの97kg級の選手で、「パワーとスピード、テクニックが激突するところ」がフリースタイルの魅力だと語ります。

フリースタイルは、相手の両肩を1秒以上マットにつける「フォール」が成立すれば勝利となり、その他にも様々な技によってポイントを稼ぐことができます。佐々木さんは、グラウンドでポイントを稼げるとこ

ろが強みだそうで、普段の練習や試合では、相手に無駄なポイントを与えないよう意識しているそうです。

佐々木さんは、今年3月に東京で行われた「U23世界選手権・日本代表選考会」に出場。見事、優勝を果たし、10月にアルバニア共和国で行われる「U23世界選手権」への出場を決めました。選考会を振り返り「決勝の相手は学年が2つ上でしたが、ポイントを与えず勝つことを目標に戦いました。結果的に無失点、フォールで勝つことができました」と話し、「10月の世界選手権はレベルの高い大会ですが、1つでも多く勝てるように頑張りたいです」と抱負を述べました。

## ごじょうめの 文芸



「短歌」  
朝まだき森山霧につつまれて  
裾より消えて山のかげよう  
花七種庭から手折り壺に挿す  
アンバランスの素敵さ魅力  
声枯らし暑き日暮れに鳴く鴉  
「猛暑これからよ」と鴉へ語る  
岡本 大石 政子  
西磯ノ目 小玉 明子  
古川町 小濱 キエ

「俳句」  
打ち水やあの日を想い手の震ふ  
湯ノ又 松橋テル子  
里山フェス町のシンボル青葉山  
八郎瀧町 北嶋美保子  
風渡り命を燃やす稲の花  
湯ノ又 畑澤トミ子  
夕景に黒きビル伸び大暑かな  
上高崎 館岡 絢

「一川 柳」  
手に残るものを信じて今日を生き  
台 いろいろ百花  
被害なく終わった今日に感謝する  
長 町 平川のぶ子  
読まれてもいいから事実書く日記  
畑町 三浦 春水  
この歌をあの日のように歌いたい  
大川 渡部 光人

「お詫び」  
広報「ごじょうめ」7月号12頁に掲載した「ごじょうめの文芸」のコーナーで、「俳句」部門に誤った内容を掲載しておりました。訂正してお詫び申し上げます。  
(誤) 食村人が一気に動く草刈り機  
(正) 村人が一気に動く草刈り機