

春爛漫 立神峡は今年も桜の季節が訪れました！ピンクの花が最高です

冬の寒い季節が終わり、緑の草花が芽吹き始める3月、立神峡も春の装いが巡ってきました。梅の花が咲き、菜の花や水仙の花が芽吹き、芝桜も花をつけ始めます。3月の中頃には桜の開花予想も発表され、公園全体が花いっぱいになり埋め尽くされます。

東陽町から立神峡への氷川の両岸は、毎年桜トンネルができ、最高の風景が楽しめます。公園のホームページにはドローンで撮影した映像を載せていますので、ぜひご覧いただき、公園にも花見見物にお越しください。スタッフ一同、整備に万全を期してお待ちしています。

立神峡をもっと知りたい！竜北西部小学校6年生が再び立神峡へ

昨年、4年ぶりに再開となった宿泊通学で顔見知りとなり、子どもたちも再会を楽しみにしていた様子で、しっかりと私の名前を覚えてくれて感謝しました。

2泊3日の里地屋敷での宿泊は、子どもたちの貴重な体験となったようで、明らかに表情が生き生きとしており、やりがいを感じました。今回、立神峡についてもっと詳しく知りたいとの要望を受け、氷川町の歴史や火打石と野津古墳との関係、年間・月間の観光客数やどのように立神峡の魅力を伝えているのかなど多岐にわたる質問に丁寧に説明を行いました。火打石も全員で体験。改めて火が出ることに感激していた様子でした。また、みかん狩りにも挑戦。初めて体験するという子もいて、大いに盛り上がりました。



毎月恒例の幼稚園児の公園散策

八代から毎月幼稚園児が公園散策に訪れています。ある時はどんぐり拾い、またある時は火の広場で遊ぶなど、すっかり園児たちとも顔見知りになりました。もっと多くの園児たちが来て、公園で遊び回ってほしいと思います。町内の保育園・幼稚園からのお越しもお待ちしています。

3月はタケノコの季節でもあります

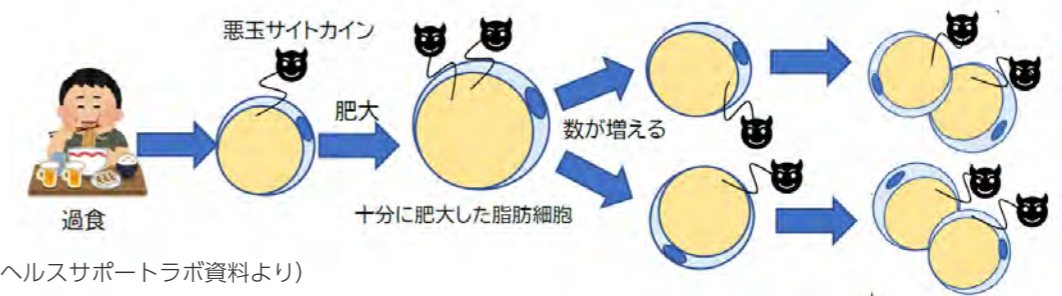
公園内には竹林が2カ所あります。以前は4カ所でしたが、竹林との格闘で2カ所を伐採しました。タケノコ掘り体験を希望する人は気軽に声を掛けていただき、親子の触れ合いの時間をお楽しみください。3月24日(日)は10時から12時まで環境イベントやタケノコ掘りを行い、その参加者を募集しています。平日などでも体験は可能ですので、作業の出来る服装でお越しください。1時間1人2本が目安です。

脂肪細胞ってね

肥満は体に良くないことはご承知の通りですが、それはどうしてでしょうか？

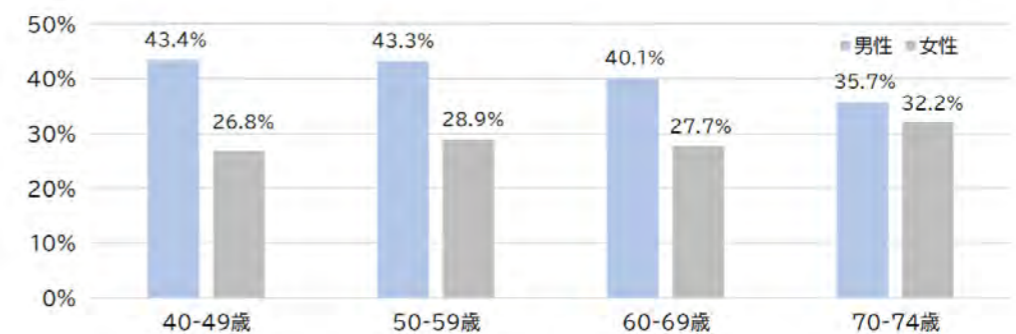
肥満 (BMI25以上) になると脂肪細胞が大きくなっていきます。そうすると、大きくなった脂肪細胞から悪玉サイトカインという悪い物質が出てきて、体は炎症を起こしやすくなります。結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったり、おまけにコロナなどの感染症に罹患すると重症化しやすくなります。逆にBMI25未満になってくると悪玉サイトカインは出なくなってきます。不思議ですが、私たちの体はこのようなメカニズムになっているのです。

BMI	25	→	27~28	→	30~
	非肥満		脂肪細胞肥大の限界点		脂肪細胞肥大+新たな脂肪細胞数の増加



氷川町の令和4年度の肥満者割合を性別と年代で分けると、男性で約4割、女性は約3割が肥満という結果でした。特に、若い男性の割合が高いことが分かりました。また、メタボリックシンドローム該当者割合の県内順位 (45市町村) 男性は3位、女性は11位でした。

氷川町の肥満者割合 (BMI25以上)



(令和4年度国保データベースより)

ステップ1

千切りキャベツをタッパーに入れる



ステップ2

冷凍きざみオクラを入れ、電子レンジで5分チンする (600w)



ステップ3

味付けめかぶを入れて混ぜる



3ステップで簡単

野菜レシピ

【材料】
千切りキャベツ
冷凍きざみオクラ
味付けめかぶ

