

☆カフェ がじゅまるの木☆

沖縄市には、食を通じて健康づくりを応援する「けんこう応援店」があります。今回は、新しく応援店に登録された「カフェがじゅまるの木」を紹介します。手入れの行き届いたがじゅまるの木が入り口にあるお店です。ランチは、ハンバーグなどの肉料理とムニエル・唐揚げなどにした魚料理から選択でき、野菜をたっぷり使った3種類の副菜がついています。



副菜は週ごとに内容を変え、バラエティ豊か。旬の食材を意識し、野菜も無農薬・減農薬にこだわっています。飲み物と手作りデザートの設定が大人気です。

オープンして9年。身体に優しい食事を日々提供しているのは、笑顔の素敵な仲宗根さん。

仲宗根さんの一番の喜びは、お客さまからの「ありがとう」、「美味しかったよ」などと声をかけられること。ヘルシーランチで、身も心もきっと元気になりますよ☆

住所 沖縄市比屋根6-6-38 TEL.098-930-3257

●市民健康課 (内線2242)

くがにんちゅ 今月の黄金人



ひが せいじろ 比嘉 正次郎さん

今月は、中の町老人クラブ願寿会(がんじゅうかい)の副会長で、地域のボランティア活動や自治会行事に元気に参加されている比嘉正次郎さん(83歳)を紹介します。

比嘉さんの1日は、毎朝、児童が安全に登校できるように『おはよう会』の見守り活動から始まります。子ども達に元気よく笑顔で「おはようございます」と挨拶されると、自分も元気をもらえると本当に嬉しそうです。平成17年から続けているこの活動が評価され、今年、沖縄県交通安全協会連合会より表彰されています。

願寿会の活動では、毎週金曜日に八重島公園でグラウンドゴルフをしています。一番の楽しみは、帰りにみんなで食事をしながら、ゆんたくする事。仲間づくりが健康の源になっていると話します。

また、自治会で開催されている民舞サークルやいきデイにも自分の体と相談しながら、無理をせず、マイペースで参加しています。

今後の目標を尋ねると、「これからも楽しんでボランティア活動や自治会行事に参加していきたいし、いろんな人にも参加してほしい。人生は明るく笑って、なんくるないさ〜」と自然体な比嘉さん。地域の人に親しまれる人柄を感じました。

●介護保険課 地域支援担当 (内線3142)



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:文化財調査専門員 島田)



博物館



遺跡とは、昔の人が生活した跡のことで、多くは地下に埋まっていますぐには確認することができません。

建物の建設や道路の整備などで地面を掘る前に、重機で穴を掘って、壁の土がどんな土で、どのように埋まっているか観察し、遺跡があるかないかを確認します。これを試掘調査といいます。

試掘で掘った穴の壁を観察すると、平坦な土地を掘っているのに、壁では土が斜めの層になっていたり、壁や底から思いがけず水が湧き出したりすることがあります。現在は平坦な場所も、昔の地図で見ると、かつては、谷や川だったとわかることもあります。谷が埋まって平地になったり、水田や畑が住宅地になったり、年月の経過や都市開発で地形や風景はどんどん変化します。

試掘で掘った穴から、こうした地形の移り変わりや昔の風景が見えることも調査の楽しみのひとつです。



試掘で掘った穴の壁