

## くがにんちゅ 今月の黄金人



今月は地域で元気に活躍されている、宮城ヒデさんと佐久本那美子さんを紹介します！

お二人の出会いは3年程前。宮城さんは当時の自治会長から市のクリーン指導員(以下、指導員)にならないかと声掛けがあり、すでに指導員をされていた佐久本さんとの指導員活動がスタートしました。

二人はすぐに意気投合し、今では自治会行事や見守り活動に積極的に取り組んでおられます。

昨年10月からは介護予防がんじゅうポイント活動にも参加され、介護事業所で花の苗の植え付けや手入れを行っています。近隣のおばあちゃん達に「じょうとうだねー」と喜んでもらえる事がとても

嬉しいと話されていました。

取材中も「地域の元気な高齢者からいつも元気をもらっています。自治会長も相談しやすく、協力的で楽しく活動できています。」と笑顔で話を聞かせてくれました。

元気の秘訣は「地域を歩くこと。歩くと新たな発見ができて楽しい。そして、おいしいものを食べることです。」と声を揃えておっしゃっていました。

公民館に行くといろんな活動に参加できますので、興味のある方は、是非、公民館に足を運んでみてはいかがでしょうか。



●介護予防がんじゅうポイント制度の活動者登録は、介護保険課地域支援担当TEL.098-939-1212(内線3143)へ

## 健診を受診しよう！

新型コロナウイルスがまだ猛威を振るい続ける中、感染予防対策として、こまめな手洗いやマスク着用、十分な換気などは今後も継続して行う必要があります。

また、新型コロナウイルス感染症は、BMI30以上の「肥満」の方や、「糖尿病」「高血圧」などの基礎疾患のある方が重症化しやすいと言われています。これらの疾患は、健診を受診することで早期発見・予防につなげることができるため、年1回健診を受診し、自分の身体の状態をチェックすることはとても重要です。

沖縄市では、健診の受診方法を、個別(病院)健診と集団健診の2種類から選ぶことができ、今年の集団健診は6月7日から開始予定となっています。集団健診はすべて「予約制」となっており、健診会場では「マスク着用」と「手指消毒」を行うなど、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しており、安心して健診受診ができます。

毎年継続して健診を受診している方も、これまで一度も健診を受診したことがない方も、ぜひこの機会に健診を受診しましょう！

●市民健康課(内線2241)



## こちら沖縄市立郷土博物館 (文:学芸員 刀禰浩一)

ほとんどの植物は体内に葉緑体(ようりょくたい)をもち、光合成をして生きるためのエネルギーを得ていますが、なかには葉緑体を持たず、自ら光合成をすることなく菌類(カビやキノコ)と共生して栄養を得る植物がいます。そういった植物を「菌従属栄養植物(きんじゅうぞくえいようしょくぶつ)」といい、根に共生する菌類に栄養の供給を完全に依存しています。博物館の調査で、沖縄市の北部の森にタカツランという世界最大の菌従属栄養植物が自生していることがわかり、それ以来佐賀大学を中心とした研究チームと共同で、5年以上調査研究を行ってきました。

その結果、タカツランが木を分解する様々な菌と共生することや、落ち葉を分解する菌と共生するランは落ち葉が絶えず降り積もれば栄養源が枯れることがないのに対し、タカツランは木が分解されつくしてしまうと共生する菌の栄養源がなくなってしまうので、ずっと寿命が短いことなど、これまで知られていなかった不思議な生態がわかってきました。

これらの成果は、絶滅の危機に瀕しているタカツランの保全にも有用です。まだ謎の多いタカツラン、これからも調査を続けたいと思います。



写真 タカツランの花(6月)