

# ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどつした事でしょう」)

## 物づくり体験教室

宮崎県広告美術技能士会に登録している私は、年に十数回小学校や中学校へ出向いて生徒さんへ体験学習を行っております！講師は国家試験1級に合格した技能士のマイスターが行います。小学生はネームプレートを製作し、自分の名前をカッティングシートを使ってカッターで手切ります。はじめは不慣れた感じの手裁きですが、しばらくすると慣れてきて、速い生徒は1時間で完成します。名前の型は支給しますが、背景などはひな形などを参考に色や形を自分で考えます。時間が余った生徒は自由にプレート文字の背景にハートの形やローマ字などで色シートを切ってデコレーションします。この自由な時間に個性的な作品が出来上がり、デザインセンスの差が出ます。

小学生・中学生どちらも同じ30時間の学習時間です。



中学生は切り絵を製作しますが、この作業は集中力と根気がいる作業になります。生徒の中には私たちより上手と思われる器用な子もいて驚かされます。今となってはこの作業はパソコンを使って機械で行いますが、時には現場で修正を必要とする突発的な不具合時に役立ちます。時間内に終了できない生徒は居残り作業になりますが、今までは全員完成することが出来ています。県内各地に遠くは椎葉まで行き移動が大変ですが、生徒さんの完成した時の達成感と笑顔に私たちも満足しています。(等)

## 骨髄バンク 知っていますか

骨髄の中には血液と作る造血幹細胞が無数に詰まっています。この骨髄が異常をきたし正常な血液を作れなくなってしまうと白血病などの血液の病気になります。患者の病気に侵された骨髄液を完全に死滅させ健康なドナーの骨髄液と入れ替え、造血機能を回復させるという治療法が骨髄移植です。

しかし、骨髄移植を成功させるには患者と骨髄提供者(ドナー)のHLA型(白血球の型)が一致しなければなりません。HLAは両親からの遺伝で決定するため、兄弟姉妹なら四人に一人の確立で一致します。血縁関係がないと数百万人〜数万人に一人という稀なため、骨髄移植を受けられない患者さんが少なくありません。骨髄バンクでHLA型を共有する適合者を探すことは「時空を超えた親戚探し」

発行 有限会社ナツプ  
編集責任 中田 等  
発行日 平成二十九年十月  
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

です。私が骨髄バンクのボランティアに携わるようになって今年で15年目になります。会長の中村福代さんの人柄に惹かれて集まった仲間達と無理をせず、出来る人が参加するというのがスタンスです。

私自身は病気があったため、残念ながらドナーになることはできません。でも、一人でも多くの方に骨髄バンクを知ってもらい、感じてもらい、活動の輪が広がり、今この時も病気が闘っている人達に希望を届けられるように活動を続けていくつもりです。

私たちはピンクのジャンパーを着て、県内あちこちに出没します。

「チャンス」というドナー登録のしおりをくぼっています。ピンクジャンパーの私たちが配るチャンスを受け取って、ページをめくり、骨髄バンクの事を少しでも知っていただけたら幸いです。



## ランチ野郎 見参!

### 「霧島温泉に行ったらランチに困ったら」

今回ご紹介するのは鹿児島県霧島市牧園町にある「山の麓のレストランふれんず」です。

湯けむりモクモクの観光地、霧島温泉郷から車で15分位のところにあります。

お勧めはスペシャルランチで、お値段は税込1380円です。

週ごとに内容が変わるようで、今回の内容が、

【スープ】コーンポタージュ  
【サラダ】メランジエ サウズ アイランドドレッシング  
【前菜】自家製スモークサーモンのサラダ  
【魚料理】シイラのソテー トマトソース  
【肉料理】ポークジンジャー(鹿児島県産豚肉)  
【グラタン】さつまいもとかぼちゃのグラタン  
【デザート】なめらかプリン フルーツ添え

それに、ごはんかパンを選べて、飲み物はコーヒー、紅茶、オレンジジュースの3種類から選ぶことができます。自分は、パンと紅茶をチョイスしました。

霧島連山の麓で、深呼吸ランチはいかがですか? (大)



涼を求めて！ イムタイケ



夏の暑い日に、涼を求めて鹿児島県薩摩川内市の蘭牟田池（いむたいけ）に行つて来ました。蘭牟田池は、昔、イグザ（蘭草）の有数の産地であり、沼・湿地（牟田）があったことから、その名がつけられたとされています。池は、標高二九五m、水深約三・五m、周囲約三・三kmの火口湖で、周囲を標高五〇〇m前後の外輪山に囲まれています。そうした中で二〇〇五年にベッコウトンボが生息する重要な湿地として、ラムサール条約の登録湿地になりました。池にはボートが有り、家族連れで賑わっていました。近くには、生態系保存資料館「アクアイム」があり、子供達で一杯でした。七つの山が連なる蘭牟田池外輪山には、遊歩道が整備されており、山の屋根沿いを一周、約四時間で回ることが出来ます。今回は、時間が無かった為、標高四六二メートルの「竜石」という山に登ることにしました。駐車場から涼しい森の中をぬげ、一五分位で登れるので楽でした。「竜石」からの

景観が美しく、外輪山であるのがよくわかりました。頂上で弁当を食べ、自然の雄大さを実感しました。この池は子供連れでもキャンプをしながら、池で釣りやサイクリングを楽しめます。温泉もあるので、ゆっくり過ごせるのではないのでしょうか。近くには「世界一郷 水車」がありま

いんちきクワイマーが行く！ 「低山なれど名峰なり」 斟鉢山②「編

生い茂る木々に、頭上の視界を遮られたまま、きついアップダウンは続きますが、いきなり景色が変化して、大岩がゴロゴロと鎮座する場所へと出ます。二番目のアクティビティ地点。いったいこんな大きな岩が何処から？と不思議な空間です。平坦な場所でもあり、ガラリーと風景も変わるので、気分をリフレッシュできる場所です。一番でかい岩も裏側から登る事ができますから、コーヒータイムのレストランにいいかも。

さて、先に進みます。この先にあるコブを左に大きくまいていったん下り、また右へとグルリと登り返すと展望所です。勝手に展望所と言ってますが、テーブルのような大きな石があるだけです。ここは見晴しのよい場所で、双石山や椿山、鰐塚山といったこのあたりの山群を一望できるのです。さらに先を進むとハシゴ場です。このハシゴ、一段欠けてます。固定も弱くて、かなりグラグラです。でもこれでいいのです。平成登山道らしきがあります。このハシ

ゴの手前の右手の岩を登ると、絶壁です。結構足がすくみませんが、ここから左上へ恐る恐る首をのばすと、なんとか平成登山道の終点でもある赤松展望所が見れます。注意してハシゴを登り、シダの生い茂るコブを越えようと、あとは淡々と登るだけです。危険箇所もアクティビティもありません。あーしんどいな。あーまだかいな、と我慢の登りを続けると、ようやく人工物が目に入ってきます。案内標識です。白いペンキの板に黒い文字。平成登山道の終点の三又路です。右が赤松展望所へ五分、左が斟鉢山へ60分。

あー着いたあーと、ここでひっくり返りましょう。脚の溜まった乳酸をしっかりと抜くのです。

ここから左にコースをとって斟鉢山へ。斟鉢山への路はしっかりとしたトレースがあり、一本の尾根路なので、まず迷う箇所はありません。こまごまのアップダウンとちがいで、いかにも縦走路らしいなだらかな道が続きます。標識には60分とタイムがあります



が、実際は45分程度。北へ向かって自然林の中を歩きます。右側が開けると、鶴戸山系の山々と太平洋がちらちらと見えます。途中で植林帯に変わりますが、ここを抜けると絶好のビューポイントです。緑色の山々の向こうに、蒼く広がる空と太平洋。白亜のホテル。山頂は間近です。いくつかのアップダウンを越え、斟鉢山頂の鞍部に降りたら、急な登りを上がりつめ、やっと目的の斟鉢山頂です。おつかれさまでした。360度の眺望は望めませんが、東側が開けており、運動公園や飛行場が眼下に納められます。

あとは、来た道を引き返すだけ。とはいえ下りこそトラブルが多いものです。慎重に足を置きながら、無事に遊歩道へと降り立ったら、ぼちぼちと4キロの道を歩いて駐車場へ。想像以上にクタクタになります。

(賢)

帰ってきたらあ！

退職して8ヵ月ぶりにふたたびナップに戻ってきました。この期間は自分の人生を振り返る良い時間だったのですが、好きな事をして残りの人生を過ごすにはまだ早すぎる事に気が付きました。まだまだ現役で仕事ができそうなので、後少しお世話になります。(誠)

編集後記

過ぎやすい季節になりましたね！先週、森林浴がてら、平和台公園に行ってきました。小雨がパラパラと降る中、平和の塔を横目にさっさと壇輪園の方へ。まるで宮崎駿の世界。木々の生い茂る中、壇輪がたくさん。曇天と風景がマッチしてとても幻想的でした。今度は展望台を目指して歩いたのですが、階段が急だし、距離あるし、傘を杖代わりに階段を登っていくと、宮崎市内が一望できました。今度の休み、近場の森林浴はどうでしょうか。(光)