

ふたあいの

里

白い花咲く雑木林 だよい

狭山丘陵では、春から夏にかけて、樹木の白い美しい花が次々に観察できます。

主なものは、ピンを洗うブラシのような形のウワミズザクラ、小さい花の固まりをたくさんつける低木のガマズミ、高木のミズキ。たくさん的小さなシャンデリアをつり下げたようなエゴノキ、スズランのような可愛い花をつけるネジキ。そしてこの季節、最後に登場するのがリョウブです。



リョウブ



ミズキ

リョウブはたくさんの白旗を積み重ねたように、細長い房状に花をつけます。小さな白い花の穂が風にゆれるさまは、緑の林に涼しげに映えます。

この時季、木々は、森林浴効果のあるフィトンチッドを盛んに発散させています。暑い夏でも、一歩森に入れば、爽やかな風にそよぐ木々の葉の音や小鳥の声、目に優しい緑が私たちを心地よく迎えてくれます。

林床に咲くミズヒキなどの草花を楽しみながら、森からの贈り物をもって、リフレッシュしてみませんか。

センターでは、季節の自然写真、植物画、夏に見られるチョウの標本を展示しています。木々の中で深呼吸はいかがでしょうか。

申し込み・問い合わせ 狭山丘陵いきものふれあいの里センター  
(荒幡782 / ☎・FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日)

◎7月18日(祝)は開館し、19日(火)は休館します。

7月の自然観察会  
《深緑の森・癒しの森》

とき 7月16日(土) / 午前9時30分～午後2時30分  
集合 西武球場前駅前  
定員 申し込み先着40人(7月1日(金)から受付)  
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等



こんにちは保健師です

健康づくり

24

「笑い」は体と心のサプリメント！

■笑いのすすめ

「笑う門には福来たる」という言葉があるように、笑いが体と心に良いことを、昔の人は経験的にわかっていたのでしょう。最近、その効用が脳や血液の研究で解き明かされつつあります。笑いにはどんな働きがあるのでしょうか。

■笑いの医学的効果

- ①笑うことで、腹式呼吸を促進し、腹筋の運動量が多くなり、内臓のマッサージ効果が生まれ、血行や消化が良くなります。
- ②笑いによる感動は脳(前頭葉)を刺激し、血液循環が良くなるため、脳神経細胞の老化を予防します。
- ③笑いは、脳(大脳辺縁系)を刺激し、β(ベータ)エンドルフィン(脳内ホルモンや幸福ホルモンとも呼ばれている)の分泌が促進され、痛みを和らげる効果をもたらしてくれます。
- ④笑うことで、快感神経を刺激し、脳波でα(アルファ)波が増え、情緒が安定し感情が豊かになります。
- ⑤笑いでストレスを発散し、ときめき、感動することでNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、免疫力が高まることで、細菌・ウイルス・がん細胞を排除します。



■笑ってみよう！

笑いの種類にはいろいろあります。第一が「快い笑い」で、楽しい感情になったときに表れます。第二が「社交上の笑い」で、あいさつのときなどに浮かべ、コミュニケーションの道具になります。第三が「緊張緩和の笑い」で、緊張が緩んだときに漏れる表情です。いずれも健康にプラス効果があるとされています。

笑いのネタはいろいろありますが、それぞれ好きなジャンルで試してみたいはいかがでしょうか？笑いを日常生活に取り入れて免疫力を高めましょう。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

「広報 ところざわ」が 1000号を迎えました



「広報ところざわ」は、昭和27年1月10日に「所沢市報」として創刊号が発行されました。以来、53年間にわたり市政に関するさまざまな情報提供を行い、市民の皆さんと市政とのパイプ役を担ってきました。皆さんのご理解とご協力をいただき、おかげさまで「広報ところざわ」は今号で1000号を迎えることができました。



創刊号

創刊号では、当時の内田常光市長が「年頭所感」と題したあいさつの中で、「昭和27年は講和条約発効の年であり、我が国が独立国として完全なる主権を回復し、国際社会へ復帰できるおめでたい年である」と述べています。また、鈴木勝次市議会議長は、「市報がでたよろこび」の中で、「市政の動きを市民の皆さんにも知っていただきたい」と述べています。発行当時の人口は、約4万3千人、市制施行から2年目でした。

このころ市報は、市役所と市議会議員の代表とが集まる所沢市弘報(当時)委員会で作られ、各戸へ配布されました。ページ数は4ページで、月1回発行されていました。現在は秘書広報課で編集、発行しています。

「所沢市報」が現在の「広報ところざわ」とい ▲昭和37年11月10日号



う名称が変わったのは、昭和37年11月10日号からです。また、昭和49年5月号からは月2回の発行となり、これは、平成16年5月号まで31年間続きました。

広報の歩みは所沢市の歴史でもあります。過去の広報紙を紐解けば、所沢市で起きた出来事が見えてきます。例えば、昭和39年11月10日号では、東京オリンピック開催に伴い、市内クレ射撃場(柳瀬)でクレ射撃競技が行われたことが掲載されています。また、現在市民の憩いの場となっている航空記念公園も昭和50年4月5日号の記事



昭和50年4月5日号

で建設の予定が取り上げられています。これら過去の広報紙は市役所1階・市政情報センターで閲覧することができます。また、総集版・縮刷版を実費で販売していますので、ご利用ください(一部在庫のないものもあります)。平成13年4月号以降の広報紙につきましては、CDにおさめたものを販売する予定です。昔の記事や、思い出の写真など懐かしく感じられることと思います。

今後もよりわかりやすく、市民の皆さんにご満足いただけるような紙面づくりを目指してまいりますので、引き続きご愛読くださいますようお願いいたします。

問い合わせ 秘書広報課 (☎2998-9024・FAX2994-0706)