

healthycolumn  
**健康コラム**  
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り  
**4月から働く医師・職員を紹介します**



**医師 槇野貴文**  
岡山大学を卒業後、広島県の福山医療センター、出雲市の島根県立中央病院を経て4月から飯南病院で勤務させていただきます。飯南町のために一所懸命に頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。



**医師 馬淵沙弥佳**  
島根県立中央病院から参りました。出雲市出身で、小学生の頃はよく琴引スキー場に遊びにきていました。皆さんの健康を守っていきけるよう、精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



**看護師 森山菜美**  
4月から飯南病院でお世話になっています。3月まで島根医大で勤務し、この度ご縁あって地元へ戻ってくることにしました。モットーは「何でも楽しく、笑顔と優しさを大切に」です。よろしくお願いいたします。



**看護師 宇治田拓美**  
9年ほど社会人経験を積んだのち、看護の道を志しました。出雲の看護専門学校を卒業し、飯南病院で働かせてもらうことになりました。地域の皆さんに寄り添える看護師になれるよう、勉強していきます。



**看護師 井上瑠力**  
出身は隣的美郷町です。飯南町には高校生活、大学進学などさまざまな面でお世話になっており、地元と同じくらいの感謝をしています。飯南町へ少しでも恩返しができるように日々精進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

保健福祉センター 便り  
**朝ごはんでもたんぱく質をしっかり取ろう**

朝ごはんを、おにぎりだけ、パンだけで簡単に済ませている方も多いのではないのでしょうか。実際にアンケート調査やサロンなどで朝ごはんのメニューを聞くと、たんぱく質の摂取量が少ないと感じることがあります。

朝ごはんですっきりたんぱく質を取ることで、1日の体内時計がリセットされて身体の調子が整います。また、筋肉づくりのサポート、体温の上昇による免疫力アップやダイエット効果にもつながります。

3食でバランスよく取るため、朝ごはんでもたんぱく質を取ることがポイントです。1日に必要なたんぱく質量は、体重×1グラムとされています。例えば体重50キログラムの人の場合、1日に必要なたんぱく質量は50グラム以上ですが、食材を全て量って料理をすることは手間になります。そこで、「手ばかり法」を活用してみましょう ※手ばかり法…自分の手のひらをはかりにして食材を量ること  
手ばかり法は、自分の手のひらを使って、おおまかに自分に合った食事量を知る目安となります。



※例えば、写真の4つの食材を食べることで、必要なたんぱく質を取ることができます。肉や魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらいのものを選びましょう。

こんにちは  
中山間地域研究センターです。

**県民の森へ行こう!**

●中山間地域研究センター  
☎76-2025  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

**農林大学校林業科に、  
新入生13人が入学しました**

島根県立農林大学校は、次代の島根県の農林業をリードする農業者及び林業技術者の養成を目的としており、林業科では2年間で、林業事業体の即戦力となる人材を育成しています。

農林大学校林業科(分校)は、上来島にある中山間地域研究センター内に併設されており、この3月には8人の学生が卒業し、県内の林業事業体へ就職しました。

4月12日には、大田市にある農林大学校本校で入学式が行われ、林業科へは13人の新入生を迎え入れました。新入生13人、2年生16人、早期養成コース(1年課程)2人と合わせて31人の学生が、飯南町で林業に関する知識と技術の習得に励んでいます。

地域行事への参加などを通して、皆さんと接する機会もあろうかと思いますが、その際は声をおかけください。よろしくお願いいたします。

■問合せ先 島根県立農林大学校 林業科 ☎76-2100



本校での入学式

住みよいまちへ  
**集落支援員**

赤名地区  
集落支援員の  
金藤です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取り組み、地域自慢を紹介します。

地域の人と話しをしていると、その地の言い伝えや歴史を知る機会が多くあります。そこから地域の魅力や資源を知ることも。

向谷に現在は無人の「大光寺」というお寺があります。ここにも伝説が残っていますので、皆さんにも紹介します。

■「大光寺の昔話」

大光寺の裏山にある墓の辺りから、女性の忍び泣く声が聞こえてきたそうです。和尚さんが「なんでそのように悲しげな声を出すんかいのう、私にできることなら何とか叶えてしんぜるが、わしの家内に乗り移って訳を話してみんさい」と言われたそうです。すると、和尚さんの奥さんに女性の霊が乗り移り、「私は松田左近の正妻、主人は他の女性と一緒に大光寺に葬られています。私だけが主人と別れて埋られています。何とか一緒に葬ってくださいませんか。愛宕山(衣掛山)の樅の木の真西に三尺行った所を掘ってみてください。私はおります」と語りました。

その後、和尚さんにより大光寺で手厚く葬られ、忍び泣く声はぴたりと止んだそうです。正妻は「一緒になれて嬉しい、線香の一本でもたててもらえれば頭の痛い病は治してあげる」と言ったそうです。

資料:赤来町史 昭和47年11月3日発行  
第六編 赤来町の民族 第二節 伝説「大光寺の話」赤名 高松コハルさんの語りより

伝説の地を巡り、そっと手を合わせながら、ご利益にあずかってはいかがでしょうか。



現在の大光寺(上赤名向谷)



瀬戸山城 麓に残る松田左近の墓