





# 菊ヶ浜を日本一美しくする会



## 緑綬褒章受章



「菊ヶ浜を日本一美しくする会」は、平成十五年に清掃活動を始め、以来二十年に亘り砂浜の美観を守ってきました。十二月五日に、ご推薦を頂いた萩海上保安署にて授与式、十二月十七日に祝賀会が執り行われました。菊一の会の皆さんの活動がなければ、白砂の渚は保持できません。人目にふれず、ボランティアを永年続けてこられたことに敬意を表します。



## 浜崎朝市

12月3日に第5回目となる浜崎朝市を開催しました。今回は新しい試みとして、ミシュラン二つ星フレンチシェフの見入誠さんに料理を提供して頂くのを目当てに、おいしいものをたくさんご購入しました。ご用意したのも好評で、来客数は過去最高でした。来年もやります！

## お雑様の展示が始まります



1月中旬から4月3日まで、山村家・山中家他数会場で、浜崎のお雑様が飾られます。どうぞお越しください。きれいですよ。



## あっちゃん先生の + ひとことアドバイス

人間の体は約60%が水分です。夏場は熱中症への意識から努めて水分補給をしますが、冬場は一気に水分摂取量が減っているのではないのでしょうか。

季節が変わっても水分補給の重要性は変わらないというお話をしたいと思います。

### 1. 風邪対策

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは湿度50%以上になると活動が急激に低下するため、水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

### 2. 脳卒中、心筋梗塞予防

寒くなり血圧が上昇することも一因ですが、水分摂取が少ないと血液の粘度が上がりドロドロ血液になります。血管を詰まりやすくしてしまうため、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。水分を摂り、血液の流れを良くしましょう。

### 3. 忘年会・新年会シーズン

飲酒の機会が増えるこの時期、お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思います。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態になります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給しましょう。

毎日、食べ物や飲み物などから2~2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を排出している私たちは、1年を通して水分補給が大切なのです。

冬の乾燥に負けず、心身ともに潤いに満ちた年にしましょう。

わたぬきクリニック院長 綿貫篤志

## はじめまして！

まあさ **多田 真愛沙** です



浜崎の皆さん初めまして！

12月より、はぎビズの新たな事務スタッフとして加わった多田と申します。犬、猫、インコを飼っていて動物が大好きなので、浜崎の猫ちゃんを見かけるたびにニコリしています。

幼稚園から高校卒業まで萩で暮らし、大学進学で県外に出て京都へ。関西で数年ほど働きましたが再びこの地へ戻ってまいりました。

はぎビズに勤めていると「地元のためにこんなに精力的に活動している方がいらっしゃるんだ！」「こんなお店や商品があったんだ！」と驚きの連続で、獅子野センター長へ相談に来られる方々の「今より良くありたい」と挑戦するお姿に私も勇気を頂いています。

これから萩の良いところをたくさん知って、地域がもっと元気になるようお手伝いできればと思います。どうぞよろしくお祈りいたします。

◆ 編集後記 ◆

移籍をして新しい挑戦を始める大谷翔平選手が、メジャーリーグに入ってから6年。比べるのもどうかと思いますが、浜崎が変わりだしたのもそのころかなと。近々新しく、三区に洋風居酒屋のお店と、一区に本と美容室のお店がオープンします。取材をして次号でお知らせしようと思います。おたのしみに。

編集委員：宮田・川久保・岩崎・石村・平野・末益

