



健康的な体に戻そう！

エプロン通信員 新里 律子

沖縄も短い冬が去り、春到来といった季節になりました。プロ野球のキャンプも終わり、新しい年度を着々と迎えようとしています。

寒い冬の間中、愛犬と一緒に「タツにこもりがちになり、すっかり丸くなったわが身を案じて、暖かくなつたある日にウォーキングに出かけました。年配の方から若い人までさまざまな年代の方が楽しいそうにお友達とあるいは人で歩いていきます。ウォーキングをしながら、以前に出会った方を思い出しました。

まだ日の明るい夏の日の夕方、その方は毎日我が家の前を歩いていました。杖をついて、片方の足を引きずりながらゆっくりと慎重に確実に。時々家の前でお会いすると会釈をする程度でした。

数ヶ月たったある日、久しぶりにばったりとお会いすると、杖をついてはいるものの、障害を感じさせない程の歩きぶりに思わず、「元気になるりましたね。足取りが軽いですねえ。」と失礼と思いつつ声をかけてしまいました。すると、その方は突然襲った病氣や障害、その時の苦労やリハビリの大変さ、健康の大切さを立ち止まって語ってくれました。

若いときには、多少の無理や暴飲暴食はすぐに体には反映しません。しかし、40歳代頃から徐々に影響を与えるつえ、それ以上に反応として

現れてくる始末。いわゆるメタボまっしり。

宜野湾市のホームページを開いてみると、さまざまな健康教育、メタボ予防の企画がありました。へります(HELIUMAS)教室、水中運動、ウォーキングdayなど参加してみようと思えるものばかり。しかし、どれも平日の日中に行われています。

働きながらの参加はやや難しい。しかし、30歳代からの肥満率が高い現状を考えると、広い年代が参加できる企画があってもいいのではと思えました。また、地域に施設を借りて健康維持ができるようなサークルができていいなあと思えました。サークル設立などはホームページで行えば、宜野湾市内在住の色々な人が参加できるのではないかと考えながら、ウォーキングをしていました。

健康維持のために皆さんの色々なアイデアを出し合ってみたらどうでしょうか。

職場でそしてみんなの住んでいる地域で。次の健康診断まで数ヶ月。めざせ！〇〇kg減！



茶

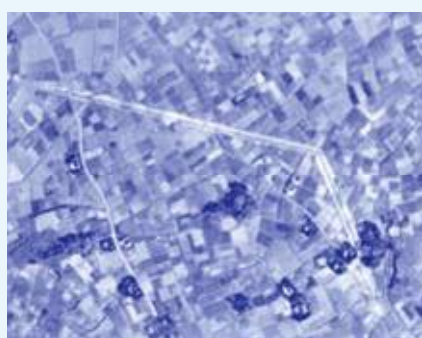
くわーゆんたく

95

空中写真から歴史が見える??

上段左の写真は、今から67年前の1945(昭和20)年2月28日に米軍が撮影した、中原あたりの空中写真です。空中写真を見ると、写真の中から変わったものを見つけることがあります。写真の中央部に、逆く「の」字型に折れ曲がった白い線が見えます。周囲の四角い区割りは畑地や屋敷であり、この線がいかに大きなものかわかります。この線は、一体何なのでしょうか。

地域の古老を訪ねると、この線は戦車壕(センシャゴ)と呼ばれる日本軍の軍事施設だといえます。深さ2〜4m、幅は数m、長さ約700mにも及ぶ大きな溝でした。日本軍が住民を動員して掘らせ、住民は米軍の戦車を落すための溝だと聞かされていました。また、日本軍は長さ



▲米軍の空中写真。中央の線が戦車壕。四角い区割りは戦前の中原の畑地や屋敷。

100mほどの戦車壕を上原や神山、長田など各地に掘り、米軍の上陸に備えていました。しかし、建設に動員された古老は「苦勞して掘らされたのに、落ちた戦車はなかった」「ブルドーザーが通ると普通の道となり意味がなかった」などと語っています。長田には戦後も戦車壕が残っていましたが、戦車壕が邪魔で畑ができず、困った住民が重機で埋め戻したといえます。

空中写真の疑問点から、このような地域の歴史を発見することができます。皆さんも、空中写真を見て気づいたことはありませんか。それが、新たな、歴史の発見、かもしれせんよ。

(文責 金城良三)



▲長田にあった戦車壕跡。道路となっている。

「宜野湾市史」への問合せ
教育委員会文化課 ☎893-4430