

# Face 顔



**Profile**  
 ますだ・まさみ 岩田在住/板倉町を中心とした中学校で教鞭を執るかたわら、板倉町求道会会長を長年にわたって務める。退職後は、主に弓道で自身の活動と後進の指導にあたる。

## 60年の歴史をもつ求道会

板倉町求道会の会長を務める増田正巳さん。求道会は昭和27年に創立。昭和35年から増田さんは会長を引き継ぎ、現在まで50年という永きに渡り会長を務めています。

発足当時は会員が10名、一時は3名までに減ることがありましたが、今では62名と年々増えているそうです。ご自身の弓道との出会いは昭和29年、友人宅へ遊びに行った際、友人の父親に勧められたのがきっかけだそうです。

## 昨年3月に新道場が完成

創立以来、天候に左右される露天道場での練習は大変な苦労がありました。昨年3月に長年、会の悲願だった屋根付き道場が板倉中学校南

## 弓を通じて技術のみならず人間としての成長を願う

増田 正巳さん



側の新設されました。「新道場ができたのは、多くの人々の協力のおかげです」と、感謝の気持ちを表す増田さん。昇段試験や町内をはじめ各地で開催される射会に向けて練習にも力が入ります。

### 弓道を通じ、心も成長

これは求道訓に掲げられているもので、一見弓道とは関係ないように思われますが、弓道は腕を磨くことに加え、古来日本人が大切にしてきた道徳や礼節といった精神修行の鍛錬の場でもあります。増田さんは「ひとりひなのために、みんなはひとりのために奉仕する」これを重視し、指導されています。

かし、なかなか一朝一夕にはいかないそうで、まだまだ私の指導不足と穏やかな表情で謙遜する姿勢に、指導者としての風格を感じました。

更に「みんなが仲良く、早く上達してほしい。年長者に敬意を持って接してほしい。社会への恩をお返し出来る人になって欲しい」と希望を話してくれました。

弓道は性別・年齢・体格・力を問いません。「射の道は人の道。弓道を学ぶことで人としての大切な心が身に付き

ます」と話してくれました。増田さんは終始穏やかな表情と口調でユーモアを交えお話しくださり、とても温かい気持ちの持ち主です。何かを始めようと思っているかた、興味をお持ちのかた、求道会をのぞいてみませんか。

レポーター  
 広報編集委員  
 福富 久枝



東洋大学 食環境科学部  
 食環境科学科  
 太田昌子 准教授



主な研究テーマ  
 ・調理科学及び栄養学

### 病気やけがを未然に防ぐ一次予防

太田准教授が研究されている内容の1つは大学生の生活面での一次予防です。これは病気になる前にいかに気付くかということです(二次予防とは早期発見・早期治療を意味し、三次予防とは病気にかかって重症化しないための対応と社会復帰を目指すことをいいます)。20代前半は摂食障害が起りやすく、骨密度が蓄積される時期でもあり、この時期にきちんとした食事をすることが大切。そうすれば40代、50代になったときに対応できるのだそうです。

### 医食同源

太田准教授は医食同源であると話していました。バランスがよい食事を続けても、偏った食事を続けても、すぐに体に効果が表れるわけではありません。10年、20年経って徐々に違いが出てくるものだそうです。

健康によい食べ物はなんですか? と聞いてみたところ、これを食べれば大丈夫という特定のものはないとのこと。食品を組み合わせることが大事で、1日3食摂り、一回の食事で主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵)、副菜(野菜を中心としたつけあわせ)を摂ることがよい食事の目安。日本人はカルシウムが不足気味なので、乳製品を追加すると更にバランスがよい食事になるとのこと。

また、「板倉名産のキュウリを町グルメとして、商品化できるように研究していきたい」と抱負を語ってくれました。

レポーター 広報編集委員 新井 かほる

## 1日3食バランスよく



みんなの

はがき・電話・FAX・Eメールでのご意見、ご質問、ご感想など「みんなの声」をお待ちしています!

**Q** タバコのポイ捨てが目立ちます

道路にポイ捨てされたタバコの吸い殻が目につきます。板倉東洋大前駅の周辺にポイ捨て禁止を周知するための看板を設置できませんか。また、町の条例を発展させて、町内一円の路上喫煙(歩行中も含む)を禁止してほしいです。(匿名希望)

**A** ゴミ捨て禁止の看板設置しました

板倉東洋大前駅の西口付近にゴミ捨て禁止の看板を設置しました。板倉町美しいまちづくり条例の発展、改正については、タバコに限らず、ごみを捨てる行為を防ぐには捨てる人のモラルに訴えることが第一と考えられます。条例の改正による対策以前に、まずは広報

紙、ホームページなどのメディアにより皆様に対しての周知徹底を図ります。問合せ 資源化センター 02-5371

**Q** 先月の広報いたくら表紙写真を見て

上毛かるた県大会で優勝した子どもたちが主役ではないのですか?優勝した子どもたちが脇役で大人が主役に見えます。子どもたちが前に座り賞状や盾が見えるようにしてほしいです。(匿名希望)

**A** より良い広報紙作成に努めます

先月号の表紙写真は県大会優勝した子どもたちが、町長・教育長に報告をしに来てくれたときの記念写真でした。町長からは校正の段階で、子どもたちが中心の写真はないのかと確認がありましたが、係として子どもたちの表情がよかったことを優先し掲載しました。ご指摘のことを真摯に受け止め反省し、町民の皆様にとってより良い広報紙作成に努めていきます。問合せ 情報広報係 圏内線 151