

## 掲載者の

## 声

## モンゴルで

## ラジオ体操

有賀 暁子

近年海外での活動が増えてきた。というのも、二〇二〇年東京オリンピック・パラリンピック・パリピック・パリピックまで、世界100カ国の人たちと日本のスポーツなどを通して交流しよう」というものである。日本だけではなく、世界中の人たちと東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げるという目的があり、その役割の一つをラジオ体操が担っている。

今までにブラジル、マレー

シア、タイ、ニカラグア、トンガ、ハワイ、モンゴルのためにラジオ体操を紹介してきた。その中で私が担当した国はタイとモンゴルである。昨年九月に一週間モンゴル、首都ウランバートルを中心に活動をした。ちょうど滞在中にモンゴルにとつての初雪が降り積もった。

実は、行く前までのモンゴルのイメージは、「遊牧民」「ゲル」「チングスハーン」くらいであった。しかし実際にその地に行くと、首都ウランバートルは近代的なビルとかつての社会主義時代の建物が街をつくって発展していた。

さて、現地での活動はというと、活動日5日間で計10ヶ所、ラジオ体操を指導した。モンゴルの小学校、国立リハビリテーションセンター、企業、保健センターなどなど。ありがたいことに行く先々でラジオ体操は受け入れられ、その目的、効果を理解し積極的に体操していただけた。

モンゴルにおいては肉料理を中心とした食生活、また脂

や乳製品を摂取する事で体に脂肪を蓄え外気温マイナス30度にもなる極寒の冬を乗り切るといふ生活の知恵・文化があるようだ。しかし、その摂取のし過ぎが肥満や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こし問題になっているとのこと。

そこで手軽に全身を運動できるラジオ体操に興味・関心が集まったのだ。健康に人生を送りたいということは万国共通の願いである。その後も現地のJICAの隊員が継続してラジオ体操を普及してくださっていることも大変ありがたい。

ラジオ体操をきっかけにモンゴルの国や人が身近になり、交流を通じて相互に国際理解できたモンゴルでの「ラジオ体操」であった。

二〇二〇年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、そしてそれ以降も世界中に健康と笑顔の輪が広がるよう、引き続き私のできることを精一杯発信していきたい。

(元NHKテレビ・ラジオ体操インストラクター)



## 老人差別

井口 昭久

私の子供の頃は昭和20年代であった。隣近所にはどこのお家にもお婆さんがいたが、お婆さんは少なかった。その頃の男の平均寿命はまだ60歳に届いていなかった。年齢を聞くとお婆さんは認知症でもないのに「さー、いくつだったかー」としばらく考えて「65歳ぐれえざら」などと曖

昧であった。お婆さんは「お婆さん」であって、年寄りの年の差なんかどうでもよかつた。

今では自分の年齢は満年齢で言うが、その頃は数え年も使っていた。時と場所によって、自分のトシを満年齢で言ったり、数えで言ったりしていた。満年齢と数え年では最大二年も違う。

しかし昨今の日本の社会では様々な社会制度が満年齢によって規定されるようになってきた。高齢者は自分の年齢を前面に掲げて社会とお付き合いをしなければならなくなった。老人が大量に出現するようになってくると、老人の扱いを年齢によって区別するようになったのだ。だから現在の高齢者は柵をまたぐようにして年齢を確かめながら年をとっている。

最初は定年である。この制度によって本来は「失業者」であるべき高齢者が「退職者」として扱われるようになった。70歳になると高齢者の自動車免許証の取得に年齢ゲート



(愛知淑徳大学教授・名古屋大学  
名誉教授)

が設けられている。さらに最近では75歳になれば認知症検査を受けなければならない。それに75歳を過ぎると誰でも後期高齢者医療制度に組み込まれる。この頃の日本人は自動車事故が報じられると必ず年齢を確かめるようになった。年齢によって人の価値を判断する風潮が広がってきている。これほどに年齢を意識しなければならぬ社会は世界史でも存在したことはなかった。

## 中尾歌舞伎の発展を願う

伊藤 喜良

去年の秋、長谷の農村芸能である「中尾歌舞伎」(長谷中尾)を観賞したいと思い、日時等を聞こうと市の担当部署に電話したところ、秋は開演していないとのことでした。このところ演者の都合により、春のみとのことでした。

昨年暮れの東京長谷人会の忘年会において、この件を話題にしたところ、演者がいなくなりつつあり、市の職員が演じているのではと述べる長谷人会の役員の方もありました(ただし真偽は不明です)。

長谷人会名簿を参照しても確かに中尾だけではなく、長谷の人口減は著しいものがあり、「中尾歌舞伎」がどのように維持されていくか心配なところがあります。農村の「歌舞伎」を受け継いでいくためには演者を育てることが基本で、「芸を受け継ぐ」ための訓練・稽古が欠かせません。特

に少年時代からが重要です。その少年や青年がほとんどいなくなってしまうことを直視せざるをえません。

「中尾歌舞伎」の主催地である中尾集落から峠を越えた下伊那郡大鹿村の「大鹿歌舞伎」の方が有名ですが、私が居住している福島県にも奥会津の檜枝岐村に「檜枝岐歌舞伎」があり、年二回の公演には全国から大勢の人々が集まり観賞します。檜枝岐は尾瀬の福島県側の入り口の村です。

この村落は現在は観光地として有名ですが、かつては山奥の貧しい村でした。民衆が愛し観客となり、民衆が自ら演じた芸能は現在山深い地域にしか残っておりません。

このような芸能は福島県を例にとると、江戸や東京から来た役者等により芝居、人形芝居、能、語り物、見せ物、軽業等として本来演じられたものですが、次第に観客である村人が役者となり演ずるようになっていきました。この時代の史料ではこのような芸能を「地芝居」と呼んでいま

す。

このような「地芝居」は全国各地に無数に存在しており、風紀を乱すものとしてきびしい取締対象となり、権力により統制されていきました。長野県の伊那地方も同様な歴史をたどったものと思われま

す。私が子供の頃の昭和20年代には、村の青年団(故郷の非持山)の若者が役者となり、村芝居が祭りの際などに演じられていたことを記憶しています。そこで演じられたのが歌舞伎かどうかは記憶にありませんが、分校の庭で集落内の多数の人が集まり、その芸能を楽しんでいました。

このような江戸時代の「地芝居」を源流とする青年団による「村芝居」は、日本の高度経済発展により、若者等の都会への流失、芸能等の多様な発展により消えていったのです。そしてわずかに山村等にしか残らなくなりました。

「中尾歌舞伎」はこのような芸能史の流れからみるときわめて貴重な芸能であり、長谷中尾地域に受け継がれてきた

「農村歌舞伎」が維持されていくことを願うものです。

(福島大学名誉教授)



## ふるさとの歌

伊藤 延司

認知障害に陥った妻の脳細胞を少しでも刺激してやろうと、百人一首を暗唱させる訓練をしたことがある。ぼんや

りした妻の頭を活性化させるのに、これが結構、役立った。僕が上の句を言うと、妻が子どものように懸命に下の句を探す。驚いたのは、いつこれだけの歌を覚えたのか、百首のうち九十首以上も下の句が言えた。

妻との毎日の百人一首遊びで気付いたのだが、この歌集には「ふるさと」という文字が出てくる歌が、わずかに二首しかないのである。

紀貫之の  
一人はいさ

心もしらずふるさとは

花ぞ昔の香にほひける」と、

参議雅経の

「み吉野の

山の秋風小夜ふけて

ふるさと寒く衣打つなり」だけなのだ。

僕は参議雅経の歌が好きだが、妻は歌の意味にとりわけ感じていないようだった。

百人一首には入っていないが、大伴坂上郎女に

「故郷の飛鳥はあれど  
あをによし

奈良の明日香を

見らくしよしも」

という歌がある。でも、この歌には参議雅経のようなドラマ性がない。

百人一首の下の句当てで遊んだ後は、思いつくままにふるさとの歌を唱ってあげた。

「兎追いし彼の山」とか「園のさゆり撫子」とか「幾年ふるさと来てみれば」とか、ふるさとの歌は、次から次へ枚挙の暇がなく出てくる。「昔の夢の懐かしく訪ね来たりし信濃路の」なんていう古い歌謡曲なども唱った。

昭和のころは、ふるさとを偲ぶ歌が多かった。それに比べて、万葉集や古今和歌集に「ふるさとの歌」が少ないのは、この時代には故郷を後にする人が、多くはなかったせいだろうか。ふるさとを歌ったのは、都から遠ざけられた宮廷人ぐらいだったかもしれない。

そういえば、もうすぐ終わる平成の時代も、ふるさとをうたう歌が余りなかったような気がする。

妻は今、ふるさと伊那の地に眠っている。

(翻訳家)



### ちよつとした一言

井口 武雄

電車やバスが駅や停留所に着くと奥から降りる人が無言で人を掻き分けて出口に進むことをよく見ます。「すみません」と言う言葉を聴くことはほとんどありません。

電車のドアが開くと一目散に空いている席に突進する若

者が沢山います。そして直ぐにスマホを見始めます。お年寄りがいっても無言で押しつけています。前にお年寄りが立っていてもスマホから目を離すことはありません。勿論優先席でも同じです。

劇場などでこんな経験をされた人も多いのではないのでしょうか。通路側に座っているとその前を後から来た奥の席の人が何も言わずにぐいぐい入っていくのを。

これらはいずれも自分以外の人は人と思っていない、だから声を掛ける必要はないという考えの現れだと思います。

伊那の街を歩いていて嬉しいことに出会いました。すれ違った女子高校生に「こんにちは」と挨拶をされたのです。

伊那の出身ということが分かったのかなと思いましたが後でそうではないことを知りました。市の掲げるたしなみとのことです。

同じ経験をしたことがあります。三島と宝塚で街を歩いていた時、同じように「こんにちは」と声を掛けられまし

た。このような日は嬉しくなつて清々しいっばいになります。

「声を掛け合う街の会」を作つたらどうかとさえ思います。人間は声を出して自分の感情や考えをあらわして来ました。ところが最近では声を掛け合うことが少なくなつてしまつたのではないのでしょうか。

二つのアルプスの間の広い空の下で街を行き交う人達が声を掛け合う伊那の良さで温かさがずっと続いて欲しいと思います。

声を掛け合うことが無くなつてしまつては世の中がぎすぎすしてしまうのではないのでしょうか。

ちよつとした一言が人の心を開き心をつなぎます。

(三井住友海上火災保険㈱ 名誉顧問)



## 伊那市への思い

大西 洋

私が初めて伊那に伺った数年前、南アルプス・中央アルプスが聳える雄大な景色に心を打たれたことを昨日のことのように記憶しております。それから訪れる度に違う発見があり、私はすっかりこの街の虜になりました。

四季折々の景色や肌で感じられる文化の魅力に感じていきます。春は美しいバラ、ツツジ、ボタンなどの花々が咲き乱れ、特に高遠城址公園の桜は今まで見た中で一番綺麗な桜の一つとして心に残っています。夏は自然の中でのハイキングなどで気持ちよく過ごすことができ、伝統的なお祭りも拝見しました。地元の方々が力を合わせて盛り上げ楽しんでいらつしやる姿は、見ているだけで楽しくなる、夏を象徴する素晴らしい光景でした。秋の南・中央アルプスの燃える紅葉も見逃せません。まるで大きいパレットに

絵の具を散りばめたかのような、空と山の色のコントラストが目を和ませてくれ、日本一の紅葉といっても過言ではないと思います。そして冬の雪景色は寒さを忘れるほど感動的です。そのような季節に入る温泉はまた格別で、私にとって至福の時間です。

雄大な大自然の下、城下町の風情が残る街並みは散歩するだけでもその趣深さを感じることができますが、食文化も同時に魅力的です。りんご、ぶどうなどのフルーツ、お蕎麦、ソースかつ丼など思い出すだけでお腹が鳴ってしまいそうです。

最後に、白鳥市長の人柄、明るさ、前向きさが街の活性化に繋がり、これもまた伊那市の魅力の一つではないかと思えます。

自分のふるさとではないにも拘わらずこれほど魅了され、また行くのが楽しみな街は他にありません。これからも、伊那を応援し続けます！

(日本空港ビルディング㈱ 取締役  
副社長執行役員)

ふる里に輝きを(東  
京長谷人会のこと)

大羽 繁

東京長谷人会は、旧美和村と伊那里村の合併(昭和34年)により、昭和37年結成されました。発足当時の会員数は八〇〇余名を数え、以来毎年一回「ふる里の集い」の名で総会を兼ねて、会員の親睦と交流につとめ、今年度は58回目となります。

ご存知の様に、長谷は高遠の奥の三峰川沿いの山間の村で、合併時の人口は五二〇〇人ばかりでした。50年代、60年代と他の山村の例に漏れず長谷からも、多くの若者が都会へ流出し、日本の高度成長を支える担い手として活動しました。然しながらその反面、村は急速に過疎化し現在の人口は、合併時の三分の一まで減少し一八〇〇人を割っています。

この様なふる里の状況を気にしながらも、ふる里を後にした人々は、各々置かれた立

場で奮闘し、毎年の集まりには、一二〇名以上が集まり、お互いの健闘を讃えあい懇親を深めてきました。会員の中には、政界、経済界、法曹界、学会、芸能界で名を成す人も多数輩出し、こうした人々との交流を通して、単に同級生、親戚関係の横の繋がりだけでなく、縦の繋がりも出来る様になり、親睦交流は一段と深まりました。

私達の会が半世紀を超え、長く続いているのは、会を支える人達が、皆さん大変「辛抱強く」、物を大事にする「もったいない」という気持ちがあり、そして何よりも「思いやり」の気持ちに溢れる人々の集団だったことです。こうした資質は、長谷の生活環境から生まれたもので、私はこれは「長谷の伝統文化」と思っています。

会としては、ふる里との繋がりをより強くし、何か恩返しをしたいと考えて始めたのが、かつて長谷村が目指した「春は高遠の桜、秋は長谷のもみじ」の観光事業の構想を

支援しようということになり、毎年、楓・桜・樺等の苗木代を会員有志を中心に募金し贈ることにしました。以来20余年、地元長谷の人々に植樹、下草刈りなどの管理をしていただき、始めの頃植えた木々は大きく成長し、とりわけ美和ダム周辺のもみじは、秋には見事に紅葉し多勢の人々に楽しんでもらえるようになりました。

そして何より嬉しく誇りに思えることは、高遠町と一緒に伊那市に合併した際(平成18年)、市の花として高遠の桜が、又私たちの活動が認められ「楓」が市木として推薦決定されたことです。

「春は高遠の桜、秋は長谷のもみじ」の実現に向けて第一歩が踏み出された様に自負しています。ふる里がかつての様に美しい木々に囲まれ、多くの人々に憩いと癒しの場を提供出来る様な環境となり、一層の輝きを増す地に成ることを願っています。

(ふるさと公使)

## 伊那の澄んだ空

蟹澤 聰史

一月六日、朝からそわそわする。部分日蝕の日なのだ。

伊那谷の空はいつも深い青。とくに真冬の空は格別だ。まさにフェルメールブルー。小学生の頃、祖父や祖母が使っていたらしい古い老眼鏡がいくつもあった。このレンズを組み合わせて望遠鏡を作った。あまりよく見えなかったが、それでも遠くのものはずっと大きく見えた。中学生になってどうしても本格的な望遠鏡がほしくなり、誠文堂新光社から口径五センチほどの小さなレンズのセットを取り寄せて、鏡筒は湿らせたボール紙を蕎麦の押し棒に巻きつけて作った。三脚も自分で作ったが、鏡筒を支える部分は知り合いの大工さんが見かねて作ってくれた。いよいよ完成。クレータの見える月面や三日月状の金星、木星の四つの衛星などはよく見えた。土星の輪はガリレオが言っていたよ

うに耳のように、アンドロメダ星雲はただぼんやりとしか見えなかった。それでも大満足で、寒い冬の夜はよく外に出て見たものだが、いつまでも見飽きなかった。

戦後間もなくの頃の話だが、手良の小学校でも中学校でも理科の先生にはずいぶん可愛がられた。何もない当時だったが、小学校の担任の先生は小さい頃に愛読していた『子供の科学』などを学校に持ってきて貸してくださった。自分で好きなことをやっても良い自由研究の時間があった。

また、中学校では物理学校を卒業された先生が、程度の高い授業をされた。理科室にある薬品や、今ではほとんど見られないライデン瓶やウィムズハーストの起電機などで、火花放電の実験をされたり、フェノルフタレインで水を赤くしたり透明にしたり、面白い実験ばかりだった。受験勉強は全く経験の外であった。子供の頃に芽生えた好奇心と、あとから覚えた想像力がやっぱり大事なのだろう。

そんなことを思い出しながら、とつとつに八十歳を超えたのにカメラを持ち出して欠け始める太陽を待っていた私。好奇心を育ててくださった先生方と伊那の空が懐かしい。

(東北大学名誉教授)

## そんなに休んで、どうすんねん!

上岡 実弥子

長野県民は、「勤勉」「真面目」と言われる。伊那の方言でも、「ずくがある」「みやましい」「まめ」等、多彩な表現がある。私の親類縁者一族郎党も、総じて「ずくがあり」「まめ」だった。

自営業は、三六五日働くのが当たり前。休んでいたら「家が回らない」。子供が夏休みでも親は仕事、が普通で、なんら疑問に感じなかった。ただ、この「ずくがあるのが当たり前」「まめが普通」というハイスペックなおトナに囲まれると、子供は大変なプレッシャーである。

私は、小さい頃から、好きなことには凝るくせに、苦手な事からは逃げるタチ。家の手伝いは徹頭徹尾「サボる」「怠ける」「手を抜く」「先に延ばす」「踏み倒す」「逃げる」を貫いた(あまり褒められた話ではない)。

が、育った環境というのは恐ろしい。自分で言うのも変だが、今の私は働き者である。どんなに多忙でも「休むなどとは甘えの証拠」「心頭滅却すれば火もまた涼し」「撃ちてしやまん」「欲しがりません勝つまでは」と、あたかも戦時中のように自らを鼓舞激励してしまう。しかも、自分がやりたくて起業しているので、仕事が多たたく苦にならない。「働き方改革」が叫ばれる現在、まさに時代錯誤(アナクロ)。それに、上司がガツガツ働きすぎると、社員がやりにくいに決まっている。

二〇一八年末年始、弊社は11連休にした。私も、久々に仕事から離れ、買い物や家事にいそしんだ。寄席に行ったり、メルカリでモノを売り買いしたり、飲み食いしては寝る小原庄助ライフを楽しんだ。確かに、心身ともにリラックステタ。……  
が、どこか「遊びすぎじゃない?」「だらけてない?」と後ろめたい気持ちになったのは否めない。



ところで、今年のGWは、新天皇即位により10連休だ。「そんなに休んで、どうすんねん！」とTVにツッコむ私には、やはり「ずくがある」伊那の血が流れているのである。



(榊) キャラウイット代表取締役

独立行政法人中小企業基盤整備機構 公式チャンネル「WEe Campus」  
1. 管理職の職務とリーダーシップ (1) 経営理念の重要性と位置づけ  
<https://www.youtube.com/watch?v=8FjjaaIP2uc&feature=youtu.be&t=8>

## 日本の音をつなぐ

川村 利美

私は伊那と東京で箏(こと)の演奏と教授活動する為、往復生活を始めて今年で45年

になります。私の所属している「財団法人正派音楽会」は全国で一番大きな生田流箏曲の組織で、発祥の地が長野市ということもあり、特に長野県は大変盛んです。

私が箏を教える資格の試験を受けたのは、伊那弥生ヶ丘高校の一年生の丁度50年前の事です。音楽が好きだったので、小学校に入ってからピアノか箏を習わせてもらえることになり、箏を選び、お稽古に通い始めたのは小学校二年の時です。

伊那中学校では吹奏楽部でフルートを、伊那弥生ヶ丘高校では音楽部でコーラスを、そして習い事として箏をと、ずっと音楽に親しんでまいりました。高校一年生の時、箏の准師範試験を受験してから私の行く道が決まりました。

恩師であります今は亡き松本雅都巳先生は、高校生にも拘わらず、准師範になったばかりの私に代稽古を任せたり、正派松本合奏団や東京にも勉強に行かせてくれました。高校生の頃に代稽古させて頂い

た何人かはずっと続けてきて、今は私を助け、共にこの道を歩んでいます。

伊那での様々なご縁に心より感謝しています。箏の専門学校の正派音楽院、NHK邦楽技能者育成会で学び、先生へのご恩返しのもりで通っていました。伊那文化会館での「邦楽サラダ」などコンサートやイベントに繋がり、全国また、海外公演などと活動範囲を広げる拠点になっていきました。「邦楽サラダ」でもずっとサポートして参りました私が代表を務めます「和のオーケストラむつのを」も東京を中心に活躍しています

が、長野県内は勿論活動範囲を広げ、若い演奏家に受け継がれています。

昨年よりスタートした「まちなかJapan」に伊那は、いなるのホールいっぱいのお客様のご支援をうけ、来年度以降も嬉しいことに繋がりそうです。

日本の音を未来に・・・

(箏曲演奏家)

## 二〇二〇東京オリンピック・パラリンピックに向けて

北原 巖男

いよいよ本年9月20日、11月2日に「ラグビーワールドカップ二〇一九日本大会」が開催されます。アジアで行われるのは初めてのこと。世界から20チームが、全国12都市で熱戦を展開します。残念ながら伊那市を含め長野県内では開催されません。しかし、多くの伊那市民の皆さんが、全国各地に応援のため遠征されるのではないのでしょうか。

「ONE FOR ALL ALL FOR ONE!」

そして、その次に控える最大のイベントが、二〇二〇東京オリンピック・パラリンピックです。オリンピックは7月24日、8月9日、パラリンピックは8月25日、9月6日に開催されます。これから各種施設整備の加速化、暑さ対策、ボランティアの確保等

はもちろん、オリンピック・パラリンピックに出場する選手の選考も大詰めを迎えます。今回の二〇二〇東京オリンピック・パラリンピックは、伊那市民の皆さん一人ひとりととってとても身近な大会になることと思います。

伊那市は内閣官房から東アイモールのホストタウンに登録されており、今後、ホストタウンとしての様々な機能を温かく發揮して行く当事者は伊那市民の皆さんです。東アイモールの皆さんとの様々なレベル・分野での交流の推進や同国選手の伊那市での事前合宿、本番での熱烈応援等いろいろな活動への取り組みが期待されます。

既に在京東ティモール大使、同国オリンピック委員会や体育協会の会長等も伊那市を訪問。伊那市の美しさを、伊那市民の皆さんの温かさに感激され、クロスカントリーコースや体育館、武道館、陸上競技場など各種運動施設の素晴らしさも高く評価しています。同行したマラソン選手と同国

のマラソン大会に出場した伊那市内の北原崇志さんは、揃ってクロスカントリーコースを友好ランニング。

二〇二〇年に向け、このよ  
うな身近な交流が益々広がる  
ことを心から願っています。

(二社日本東ティール協会会長)



## ラジオ

北原 照久

母が高遠出身だった縁で、伊那市特命大使を務めています。

僕が生まれた実家は、東京・京橋でスキー専門のスポーツ店を営んでいたもので、学生時代にオーストリアのインスブルックにスキーの勉強に行きました。人々が古いものを大切に使い、好きなものを飾っている姿に感銘を受けたことが、後の僕をコレクターにしたと言っても過言ではありません。

行った当時は、さみしさも感じました。ドイツ語なので英語よりも聞き慣れていない言葉に囲まれ、余計に孤独感が増したのでしょうか。そんなときに、ラジオのダイヤルをゆっくりと回していると、ふと日本語が聞こえたことがあって、無性に日本を懐かしく思ったものです。

帰国して最初のコレクション

ンは粗大ごみ置き場から拾った柱時計。それから真空管のラジオなども集めたのですが、形や細工の美しいものもあって、高校時代にラジオ番組を聞きながら勉強したことや、遠い国でかすかに聞いた声まで思い出させてくれました。今は博物館などで展示しています。

現在、三本のラジオ番組にレギュラー出演しています。僕を「開運！なんでも鑑定団」を通して見てくださっている方々は、無口なほうだと思っているかも知れませんが、ラジオでは、出演者と話しが盛り上がり上ったり、ゲストを迎えて話したり、時間が足りないと感じるほどです。運転しながら聞く人は多いので、タクシーの運転手さんに「聞いていますよ」とよく声をかけられます。

番組あてのFAXやお便りは本当にうれしくて、いい話でした、感動しましたなど感想や、入院してはいますが消灯時間を過ぎても一人で聞いていますという患者さんからの

メッセージを受けて、呼びかけたのは言うまでもありません。

音楽も幅広く大好きなので、様々なジャンルから選曲してありますが、同世代からの懐かしいという声や、若いリスナーには、曲が良かったのでそのアーティストのCDを買いましたと声をかけられたこともあります。

ラジオはいいですよ。近頃はパソコンやスマホのradio.jp やリッスンラジオなどでも聞けるので、限られた地域だけだったコミュニティ放送がどこでも聞けたり、聞き逃し番組もしばらくは聞けたりするので、今まで以上に楽しめるものになりました。僕から皆さんの顔は見えないけれど、聴いている人たちがいることをいつも思っていて、語りかけていきたいです。

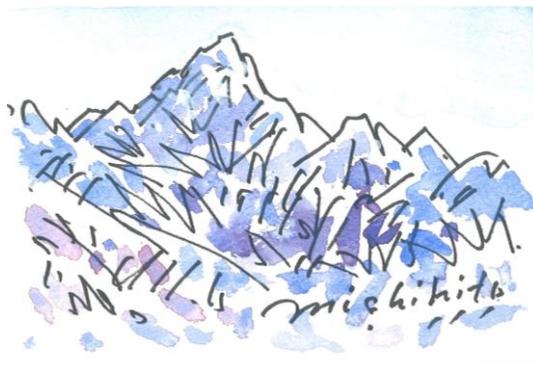
「きのうの続きのつづき」ラジオ日本 (AM 142kHz H)  
火〜金 21:45〜22:00  
「北原照久のラジオデイズ」  
中央FM (FM 84.0MHz)

月 22:00〜22:30

(再:土 21:00〜)

「北原照久・市川直樹のシン  
プルスペース」コミュニティ  
FM 日曜 5:30〜5:45  
<http://www.simulradio.info>  
から「Power up morning  
SUNDAY」内

(フリキのおもちゃ博物館館長)



伊藤三千人「伊那東駒ヶ岳」

# 今秋・保存会35周年 ―入野谷紀行10―

北村 健治

今年、「戸台の化石」の看板であった、白亜紀前期の二枚貝類トリゴニア(三角貝)が18世紀末に戸台から発見されて約一二〇年になるが、トリゴニア以上に人気のある頭足類アンモナイトを一九六三年に発見して57年目となる。アンモナイトの産出は、それまで戸台を模試地とする戸台層の大雑把な形成時代を、ヨーロッパの白亜紀層に対比できる詳細な時代決定のために、一九七九年に鑑定した数属種が大きく貢献した。また、一九八六年以来の「戸台の化石」保存会活動は、極めて多くの化石標本を地元にとめて恒久的な収蔵保存を継続し、今秋には地域や有志の皆様の温かいご理解とご支援により発足35周年を迎える。

戸台層のアンモナイトの標本は、化石を保存している母岩の体積変化により潰れていたり、母岩に働いた構造的な力により歪んでいたりと複雑に変形しているため、その属種の鑑定が非常に難しい。それでもこの30年余りの間に皆さんにより採集された数千標本のアンモナイトは、その属種の鑑定の精度をより高めつつあり、日本列島の同時代のアンモナイト産出層としては、伊那市長谷地区に分布する戸台層が最も多くの属種を産出する地層であることが最近の検討から推察できる。

アンモナイトは、軟体動物頭足類の代表的グループであり、筒状貝殻の大きさと断面の形、左右側面から見える巻き方、巻き方の強弱、殻表面の模様や装飾(肋や条線の太さ・規則性・強弱・枝分れ・曲がりの程度・肋にある疣や瘤など)、殻表面内に保存されている縫合線などを丁寧に観察して、属種が分類される。戸台層ではさまざまな特徴をもつ貝殻のアンモナイトが多属種にわたり多産するが、前述のように歪み潰れていると貝殻の構造や立体的な観察がなかなか困難であるため、その貝殻を左右側面から観察することが非常に重要であり、殻表面の模様や装飾の観察検討を努めて慎重に行う。ときには左右側面の間にある腹側面の特徴(肋・条線・疣)の観察が大切である。一般的によく知られている①渦巻状(図1)であるものが圧倒的に多いが、②U字形(図2)であったり、③二つ折れであったり(図3)となかなか多彩である。



図-3 [×0.66]



図-2 [×0.7]



図-1 [×1.18]

戸台層では②、③の仲間たちと鑑定できる属種がかなり産出する。また、近年アンモナイトと一緒に産出する頭足類の別のグループで、先の尖った筒状で小さな砲弾型の殻を持つベレムナイトに分類される標本が含まれていることも興味深いことである。

「戸台の化石」保存会では、今年も六月に三峰川石ころウオッチング、八・十月に化石採集会を企画、実施予定。青梅にて、20190107TK。

(「戸台の化石」保存会名誉会長)

## 老後は教育と教養が大事?

木下 嘉隆

最近、テレビや雑誌等で人生一〇〇年時代に如何に備えていくべきかとかどのように生きていくべきか等について様々な情報を目にする機会が多くなってきたと感じている。政府が一昨年に人生一〇〇年時代構想会議をスタートさせたことや私自身が60歳を過ぎ年金受給開始年齢に近づいて来たことも影響して関心事のひとつになったのだろうと思う。

先日、突然、妻から老後は教育と教養がとて大事だよと話し掛けられた。常々、退職したら社会人を受け入れてくれる大学に行つて経営や経済や心理学等の勉強をやりたいと話していたのできつとそのことを言っているのだなと思った。即座に御心配なくもちろん学校に行くよ、なので御弁当を作ってくれと返事をした。すると笑いながらその「きょういく」と「きょうよ

う」では無いと言うのだ。私  
がしばらく真面目に考えてい  
ると妻は私の顔をじつと見て  
大爆笑しネタ晴らしをしてく  
れた。妻がとある講演会で聞  
いて来た話だった。老後にな  
ると今日行く(きょういく)

所があることそして今日用  
(きょうよう)事があること、  
この二つがとても重要だと聞  
いて来たと言うのだ。「教育」  
ではなく「今日、行く」、「教  
養」ではなく「今日、用」、本  
当に上手いことを言うなど感  
心し爆笑のお返しをした。

昨年発表された日本人の平  
均寿命は、男性81歳、女性87  
歳であった。年代別の平均余  
命のデータを見ると、現在70  
歳の男性は85歳まで、女性は  
90歳まで生きることになる  
という。父は70歳、母は59歳  
で亡くなったが、還暦を過ぎ  
た自分にもそのような長生き  
をする可能性があることに驚  
く。そうならば定年後に20年  
程あるかもしれない。残念だ  
が、妻が言うように今のまま  
では会社を退職したら今日行  
く所も用事も無いという不味

い状況になるだろう。突然、  
30年以上前に流行った「亭主  
元気で留守が良い」というテ  
レビコマーシャルを思い出し  
てしまった。これでは情けな  
い。

私の周りには仕事为天職で  
あるという方が少なくないが、  
現時点、私には生きて働いて  
いることが社会貢献になるよ  
うな仕事を見つけられそうに  
ない。昨年、館ひろしさん主  
演で映画化された内館牧子さ  
ん著の「終わった人」は実に  
示唆に富んでいる。品格のあ  
る衰退を目指しその先にどの  
ような自分らしい人生を描け  
るのかこれから真面目に考え  
ていく必要があるだろう。と

は言っても、あれこれ足掻い  
ても内館さんがおっしゃるよ  
うに人間の着地点に大差はな  
いのもかもしれない。

(マイクロンメモリジャパン合同  
会社 社長)



## 堂庭Ⅱ 幼少時代の遊 び場

河野 實

故郷は遠きにありて思うも  
の。喜寿を超えて、その思い  
は強くなるばかり。東春近下  
殿島古寺には、子供たちの遊  
び場になっていた堂庭があっ  
た。整備された庭園ではなく、  
未整備の夏草が生い茂れば、  
地面が見えなくなるような広  
場だった。

この堂庭は、東原から福地  
に行く大坂の上り口にあった。  
堂庭と言うからには、お堂の  
庭であった。古寺観音堂であ  
る。略して堂と言っていた。  
堂では古寺の常会を開いてい  
た。二月の寒中に天神祭が行  
われ、小中児童が遊戯や歌を  
唄ったりした。大きな囲炉裏  
があり、暖をとったり、お湯  
を沸かしていた。

堂庭は、この観音堂から五  
十メートルぐらい坂を上がつ  
たところにあった。堂庭には、  
多くの行事や祀りごとが凝縮  
されていた。一月にはドンド  
焼きが行われた。その灰で餅

を焼いて食べたが、灰だらけ  
の餅にプーツと息を吹き掛け  
ながら食べた。

堂庭は死者の野辺送りをす  
る場所でもあった。土葬時代  
だったから、墓に上がる急坂  
の手前の堂庭で小休止をした。  
四人が棺桶をかつぎ、この堂  
庭で時計回りの反対に四度回  
ってから、墓の急坂を一気に  
上って行った。子供心に空に  
向って上るから天国に行くの  
かと思った。

堂庭の一番の利用者は子供  
たちだった。春夏秋冬子供た  
ちの遊ぶ声が絶えなかった。  
かくれんぼ、缶蹴り、棒べ  
ー、三角ベース、頭斬りっこ、  
探検っこ、宝さがしなど、  
母に夕食だと大声で呼ばれる  
まで遊んだ。冬はソリ滑りの  
終点でもあった。

学習塾もなければ、スマホ  
もない時代。子供たちは自然  
界で身体を思い切り動かして  
遊んだ。子供たちは自然児を  
体験して大人になっていった。  
現代よりはるかに健康的で内  
容の濃い子供時代だった。  
ここには、写真に掲げたよ

うに石仏や道祖神、庚申塔、  
念仏塔などの石像が建ち並ん  
でいた。この石像の裏には墓  
石が並ぶ墓地になっていたの  
で、夜は子供心に無気味な場  
所だった。隣の竹藪の中に火  
の玉を見た時は腰を抜かした。  
ふるさととは、故郷・故里・  
古里と書くより、「ふるさと」  
と平仮名で書くのが、一番ふ  
さわしい。

(ノンフィクション作家)



<庚申塔>  
堂庭で六十年に一度巡ってくる庚人の日の祭りを行っていた。



<六地藏>  
六道に出現して衆生を救済してくれる地藏菩薩。



<念仏塔>  
手前が念仏塔。合掌すればご利益があると信じられた。

## 第二のふるさと

白井 温紀

北海道十勝へ移住し、十年目を迎えた。乾燥して晴天続きの冬は伊那に似ている。とは言え、大開拓のあとに生まれた景色は日本のどこにもなく、今も外国にいるような気分だ。

農業王国、十勝。畑作地帯は内陸にあり、海側は霧で日照不足となるため酪農地帯となる。冷涼で牧草地の続く景色は欧州さながら。そこからもつと海に近づくと、茫漠としたウエットランドが広がる。ウエットランド——太平洋に沿って点在する湖沼群と、その周りの湿原。海沿いなのに高山植物が生息し、夏の高温を好む植物が混ざって不思議な景観だ。この希少な自然に魅せられ、二〇一二年に湿原研究所を設立した。湿原の保全とワイズユースが目的で、地元の理解を得るため、農業に着手した。酪農だ。

今年、農場は7年目。イタ

リア水牛とブラウンスイス牛は計50頭ほどに増えた。モツツアレラをはじめとしたイタリア系のチーズ製造をして、昨年の全国規模のチーズコンテストでは銀賞をいただいた。はじめは人頼みだった搾乳や仔牛の世話も夫婦二人でやれるようになり、南十勝放牧の会にも参加している。

予想外だったのは、牛が可愛くて夢にまで見るようになったことだ。特にブラウンスイスは目パッチリでとても可愛い。大声で名前を呼ぶと分かって、放牧地から歩いて来るのも可愛い。一昨年「アニマルウェルフェア(家畜福祉)」の認証を戴くことが出来た。これは、感受性をもつ生き物としての家畜に心を寄り添わせ、人も動物も満たされて生きることを目指す制度で、英国で提唱され日本では6農場のみが認証取得した。

牛を大切にするとミルクの甘味が増し美味しくなる。新米農業者が言うのは大変おこがましいが、人も動物も幸せに生きていてこそ安全で質の

高い製品が食卓に届けられると実感している。昨年の地震で停電に泣かされたが、地域の方々に助けられ有難かった。もう十勝は第二の故郷となりつつある。

(ガーデンデザイナー)



## ふるから小野の本柏

中村 彰彦

あけましておめでとうございませう。

私は昨年五月、初めて妻を同行して伊那市を訪ね、青年会議所主催で「保科正之が高遠藩で学んだこと」という講演をおこなってきました。高

遠町が伊那市と合併した結果、保科正之という大人物の残した業績に関心を抱く伊那市民がふえつつあることは大変喜ばしいことです。

さて、年明けの私は、四年前に単行本上下巻として出版した長編小説『戦国はるかなれど』を四月刊で光文社文庫に収録してもらうことになり、あらたに文庫用に組み直したゲラのチェックに追われています。ちなみに、この小説を「小説宝石」に連載したときの編集長小口稔さんは、諏訪の御出身。昨年、文庫編集部に異動されたため、この文庫版の製作をも担当してくれることになりました。

この作品は、出雲に国宝松江城を建てた名将堀尾吉晴の生涯を描いたものですが、その友人として山中鹿之介も登場します。鹿之介は滅んでしまった主家尼子家の再興のため豊臣家の武将堀尾吉晴と協闘するに際し、今は安芸の毛利家に仕えていた尼子家の旧臣神西元通に、ふたたびお家再興のため共に働こうではな

いかと申し入れました。すると毛利家の監視の目を意識して神西元通は、

「ふるから小野の本柏」  
もしかしわ

と答えました。これは左のような古歌の一部です。

いそのかみ  
石上ふるから小野の本柏

もとの心は忘れなくに

「石上」から「本柏」までは、「もと」ということばを出すための序詞です。すなわち神西は「もとの心は忘れなくに」、自分は尼子家再興のため、また鹿之介と戦うという気持ちを含めて「ふるから小野の本柏」と返事をしたのでした。私はゲラを読むうちこの下りに差しかかり、優にやさしき武士の心を再確認した思いでした。

(作家)



## 豊洲からの通信

那須 弘平

東京の江東区に住み始めて16年が経ちました。私の住むマンション（中層）の眼前には、「豊洲運河」が広がっています。さまざまな船が往き来して、さまざまに船が往き来しています。ポンポン船や釣り船さらにはお台場に向かう屋形船なども朝夕目にします。

運河の向こうには豊洲駅があり、その周りには高層ビル群が林立しています。元々、造船工場の敷地だったところで、越してきた当時は、一面に野草・雑草が生い茂り、野良犬や猫などが往き来するだけのただっ広い場所でした。当時は、その先に、レインボーブリッジが見え、富士山も遠望できました。今は高層ビル群に遮られていずれも目にするのが出来ません。私は、豊洲付近の海岸線を歩き回ることを、健康維持を兼ねた趣味の一つとしています。その散歩の道すがら、道

路脇に目をやると、実に様々な花木や街路樹が植えられていることに気づきます。思わぬ種類の木や、昔懐かしい木に出会うこともあります。

家の近くの交差点脇には、大きな桑の木が何本も生えています。街路樹として植えられたものではなく、そうです。少し前まで、この辺り一帯は

農林省の倉庫で、米麦などの集散地でした。してみると、何かの偶然も手伝って、種子あるいは苗の形で米麦と一緒に運ばれてきたものが、この地に根付いて、今の姿になったものでしょう。養蚕が盛んな福島や群馬、ひよつとする

たもの伊那あたりから運びこまれたものかも知れません。通りすがりの人々は、桑の木が蚕を育てるものとは気がつかぬままに、信号待ちの間、桑葉の陰でしばしの涼を楽しみ、ときには手慰みに葉に触ったり、ちぎり採っただけですぐに捨てたりしながら、その場を去って行きます。しかし、伊那の山村に生まれ育ち、桑摘みや繭取りを手伝い、ついでに「桑グミ」をおやつ代わりに食した思い出をもつ私にとつては、この桑の木との出会いは、意外な場所での「再会」であり、ある種の懐かしさすら感じることでした。この木は、今も元気に葉を繁らせ、通行人に涼しさや慰みを提供しています。

「木」つながりでもう一つ。豊洲運河沿いの散歩道路脇には、「ソヨギ」と呼ばれる、常緑樹も植えられています。光沢をもった小さな葉を無数に付けて、秋から冬にかけて赤い小粒の実を生らせる木です。散歩を始めた頃は、「どこかで見かけた樹だが、さて、何という名前だったか・・・？」などと思いつつ、ただ横目で眺めて通るだけのことでした。引越して2年目だったか3年目だったか、別の公園で、この木が「ソヨギ」又は「ソヨギ」と呼ばれ、漢字としては「冬青」と書くことを知って、私の遠い記憶が甦りました。

私が生まれ育った伊那での思い出は、八十代で亡くなっ

た父親に関するものです。父は、毎年、新暦の正月が過ぎたころに、裏の山に分け入って、2〜3メートル程の高さの「ソヨギ」を1本切り取って持ち帰ってきました。庭に立てて小正月の祝いとして祭るためでした。緑の葉が色艶やかで、そこに赤い実をたくさん着けたこの木は、村の人々にとつては、厳寒の季節の中で豊作を祈るための格好の素材だったのでしよう。

人々が、この木を飾ることを小正月の風習としたのも頷けることです。私の記憶では、この飾り木は「ほんだれ様」と呼ばれ、1月中旬ころまで庭先に祭り置かれた後ドンドンの日に集められて、松飾り等と共に焼かれました。

東京に出てきて50年余も経ったころに、この目出たくもあり、懐かしくもある木を豊洲で見かけようとは思っていませんでした。「ホンダレ様」を飾る風習は、今でも伊那に残っているのでしょうか？

(弁護士・元最高裁判所判事)

# 百年の時の流れ

西村 与志木

伊那北高校が二〇二〇年に伊那中学校誕生から数えて百年を迎えるという。百年の歲月とはどういうものなのか、なかなか考える機会がないので少し考えてみたい。ちなみにNHKの大河ドラマで頻繁に取り上げられる戦国時代はほぼ百三十年間。明治維新から現在までがほぼ百五十年である。中学創設の一九二〇年（大正九年）はどんな年であったのか見てみよう。

一九一八年の第一次世界大戦終結、翌年のヴェルサイユ条約を経て国際連盟が成立した年である。日清・日露の戦役を経て第一次世界大戦で、漁夫の利ともいえる戦勝を得て上昇気流に乗ったかに見えた日本であった。それから25年、百年を25年ずつの4段階に分けて考えると、第1クオーター通過

ともいうべき一九四五年で第二次世界大戦敗北という大転換点を迎える。それからの第2クオーターの25年間、一九七〇年までの日本は驚異の復興を見せる。今年の大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック噺〜」のハイライトである東京オリンピックが開かれたのは一九六四年であった。個人的な話ですれば、中学二年生の時だった。会議室に集まってテレビで熱狂して観戦したものである。

第3クオーターの一九七一年〜九五五年までの25年間はどうかだったのだろうか。オイルショック、バブル崩壊、阪神淡路大震災と厳しい状況が日本を取り巻いていたように思う。

さて第4クオーターの最終年の二〇二〇年、再び東京オリンピックを迎える。そして伊那北高校創立百周年の年である。

伊那北高校もこのままの姿ではいられないかもしれない。しかしながら、人を育んだ「伊那の風土」ともいえるべきものは不変であり、そこから離れてみると伊那に対する感謝の念が一層、深くなる日々である。

（元NHKエグゼクティブ・プロデューサー）



## 蛙の子は蛙

〜結局、そういうことだよな〜

野溝 友也

全国的に記録的な猛暑とな

った夏の週末、家族とともに伊那に帰省した。目的は父の一周忌。父は17年の夏にがんを患い他界した。伊那で生まれ育ち、人生のほぼすべてをそこで過ごした。働き者で博識、周囲からの信頼も厚かつ

た。晩年は事業の失敗からつらい思いもしたと思うが、そこから逃げずに、這いつくばるように精一杯生き抜いた、ボクにとっては人として尊敬できる一番の「大人」だ。

晩年の父が過ごした家は小学校のグラウンド脇にある小さな賃貸。その家には、今も母が暮らす。そこで法事をやることに決めていたが、なにぶん狭い家だ。まずは準備のため、タンスなど邪魔になるものを移動することにした。

そのときに見つけてしまった：しかも、一番見つけてはいけないヤツが。タンスの中間を整理していた長女が「これ何？」と取り出したのは、覚えてこそいかなかったが、確かに懐かしい風格を漂わせた二つ折りの厚紙。表紙にはクロスペンの校章が描かれている。すぐに高校の成績表だと気がつく。取り上げようと思った

が娘が開くほうが先だった。列挙された数字は「笑える範囲」を大きく下回っていて、娘は見てはいけない物を見つけたという顔になる。

ちょうど前日が娘の高校の終業式で、夜に帰宅すると、食卓に申し訳なきげに置かれていた成績表を一瞥し、帰省の朝「やるべきことはわかってるはずだ。良かったところは更に頑張り、成績の下がった、多くの教科の対策が秋からの課題だろう」と話したばかりだった。

その会話から数時間後：くすんだ表紙のボクの成績表には「家族の人から」という欄があり、そこには父の几帳面な文字が刻まれていた。「得意科目のさらなる頑張り、苦手科目の克服が課題」。笑ってしまった。結局父からボクに、ボクから娘に同じことが伝えられているんだ。

ちなみに、もつとも低かった科目は数学と政治経済。奇しくも今ボクは、チーフディレクターとして数学と経済学の番組を作っている。娘に対して、高校の成績が悪くてもなんとかなるもんだ：という気持ちちがよぎったが、その言葉は飲み込んだ。

（テレビディレクター）

# ボンネットバスの灯り

原 克

「危難の中にこそ希望は宿る」。ヘーゲルは説いた。

こんな老成した教訓を、幼い少年が、知ることもある。

伊那小学校二年生のとき。厳格な男性教師だったが、担任のY先生が好きだった。

秋の日曜日。同級生S君と、先生の実家に遊びにいった。

高遠町の大きな古い農家だった。広い囲炉裏に招かれ、昼ご飯をいただいた。先生の老いたご両親に、奥さんと子供たち。S君とボクは、大人数に囲まれて、少し緊張していたように思う。

三時頃、先生にバス停まで送ってもらった。「じゃあ、明日また学校で。気をつけて帰るんだぞ」S君と二人きりになると、高揚していたのだから、顔を見合わせうなずいた。「歩くか」。高遠から伊那をめざして、歩きはじめた。

午後の日ざしは弱かったが、枯れ葉が舞う道路は、楽しか

った。あぜ道には、残った柿が赤く光っていた。明日、学校でY先生に会うのが、待ち遠しかった。

どのくらい歩いたか。秋の日は短い。空が少し青みがかったかと思つたら、たちまち夕焼けとなり、やがて雲の火照りも、黒く、闇に溶けこみはじめた。

まだ半分も来ていない。ボクらは、どちらからともなく走りだした。黙って走つたが、伊那の灯りは、ちつとも見えてこなかった。

ひよつとしたら、今日中に家に帰れないんじゃないか。速度を早めようと思つたが、もう足が上がらなかつた。

そんなとき後方から、「ブツブツ」。警笛が流れてきた。ふりむくと、伊那バス高遠線のボンネットバスの明るい窓だつた。

少年は、ヘッドライトに浮かびあがった、前方のバス停めざして、全力で駆けた。ボクらを追い越したバスは、停留所で、必死に走ってくる少年を、待っていてくれた。

ようやく追いつき、乗降口から見上げ、車掌さんと眼があったとき、ふたりはワツと泣きだした。

人生の教えとは、後になつてはじめて、それが教えであつたことに気づくものらしい。

(早稲田大学教授)



## 医療を守るには

平出 敦

大陸の高気圧から日本海をわたって吹き降ろしてくる寒風が、岸壁に向かって白波をたてる。「西津軽の冬は、演歌の世界なんですよ」と現地の人が、ぼつりと言った。

青森県深浦町ではいくつもあつた民間のクリニックがいつのまにかなくなり、町で運営する診療所だけが残つた。昨年、その診療所の医師がいなくなり、全国的に有名になつた。

調査研究の一環として、診療支援もかねて深浦町を訪れた。看護師から手渡された医師の呼び出し用の携帯には、

かわいぬいぐるみのストラップがついている。ふわふわとして気持ち良い。そんなストラップに触れていると、重圧を担っている医師の気持ちや、なんとか和ませたいというスタッフの心遣いを感じる。

あまりに多忙な診療は消耗するが、いつ患者が発生するかわからないまま、待機を強いられることもまた緊張をとまなう。診療所では、在宅患者だけでなく3つの老人施設をカバーしている。

「看取りの時にはよろしくお願ひします。」と診療所の新しい医師から申し送りを受けた。しかし結局、看取りのケースはなく、暖房器具によるや

けどと、なかなかコントロールできない高血圧のケースを診療した。いずれも、冷え込む寒さが関連している。しんと冷え込む寒さは、伊那でも負けてはいない。年末に訪れた美和湖のほとりの美和診療所では、岡部竜吾先生が、がんばっておられた。

こうした医療を支援するNPOを立ち上げるのが、今年目標である。志ある医師がいなくなつてしまつてからは遅い。医師に休みをとってもらいたい。重圧の時間を肩代わりしたい。深浦町では、町長自ら運営について知恵を絞ってくれた。NPOの運営にはお金がかかる。深浦町では、白神山地の山小屋の改築目的にふるさと納税を募つたら、多くの支援が寄せられたとのことである。荒れた日本海をながめながらNPOの行く末を考えたのが二〇一九年の正月であつた。

(近畿大学教授)

# 健康寿命を延ばすには

福澤 美喜男

寿命に関する統計には平均寿命と健康寿命がある。平均寿命はゼロ才の子供が平均して後何年生きられるかを示す個体の命の長さを示すもので五年毎に厚労省が発表している。健康寿命は心身ともに健康で自立して生活ができる期間を示すもので、具体的には自力で食事、排せつ、入浴等の日常生活ができ、且つ認知症を伴わずに生活できる期間を言い、三年毎に発表されている。

平均寿命の県別ランキングで長野県は男性八十一・七八才で滋賀県に次いで二位、女性は八七・六七五才で岡山県を僅差で抑えて一位を保っているが、健康寿命は男性が七二・一一才で二〇位、女性は七四・七二才で二七位であり、残念ながら健康寿命のランクは中位である。因みに山梨県は男女共に一位である。長野県では減塩や禁煙運動などで

平均寿命は延びたが、健康寿命は延びていないため、各自治体とも健康寿命を延ばす施策を行っている。伊那市でも健康推進会議を設けて、生活習慣病対策、口腔衛生対策、飲酒喫煙の抑制、運動の奨励、減塩、野菜の摂取量を増やすなどの対策を上げて健康寿命を延ばすことに努めている。

伊那市の場合、高齢化率も三〇%を超えていて、高齢者の健康維持増進についても注視する必要がある。市の統計によれば、六五才以上の死亡率の上位は悪性新生物(ガン)、肺炎と老衰、心臓疾患と脳血管疾患である。悪性新生物以外の肺炎や老衰の原因には高齢者の低栄養(タンパク質不足)が原因で体の抵抗力が弱くなるほか、筋肉量が減少するため、心身の機能低下により、日常生活が困難になる場合がある。また心疾患や脳血管疾患に罹患し、治癒しても障害が残る場合は日常生活に支障をきたす。従って健康な生活を送るには前述のような疾患を予防する必要から低タ

ンパク質症に対しては動物性タンパク質の摂取を心掛ける。更に、心疾患や脳血管障害を防ぐには、血液をサラサラにし、血管の老化を防ぐ必要がある。この働きがあるのがDHA(イコサペンタエン酸)という物質でイワシやサバ、マグロ等青魚の油に含まれている成分である。この物質は大

豆油等の植物油には含まれないが、エゴマの油にあるリノレン酸という物質から体内で生成することができ成分である。この他魚油には脳機能の向上に関与するDHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれているが、両成分とも酸化され易く酸化物は効力が失われる。一般に伊那市民は鮮魚よりも肉を好む傾向があるが、水産缶詰には抵抗感が少ないと思うので水産缶詰の利用を勧めたい。なお、魚肉タンパク質の栄養価は食肉と同様に優れ、カルシウムや鉄の補給もできる。またDHAやEPAも密封された缶内では安定している。最近テレビでもサバ缶が



(東京聖栄大学理事長)

取り上げられ、人気が出ている食品である。水産缶詰は保存も簡単で利用しやすい食品であるから家庭でも常備したい食品である。なお、サバ缶詰の利用が日本一と言われる飯山地区の食生活を調べるのも伊那市民の健康寿命を延ばす一助になるかもしれない。

## 私の戦争体験

丸山 敬一

私は昭和十三年(一九三八年)九月長野県上伊那郡伊那町平沢(当時の表記)に生まれた。日中戦争の始まった一年後、太平洋戦争の始まる二年前である。時期的には戦争の最中であつたが、草深い信州の山中に生まれたせい、特筆する程の戦争体験もない。もし広島か長崎に生まれておれば、六才で人生を終えていたかもしれない。

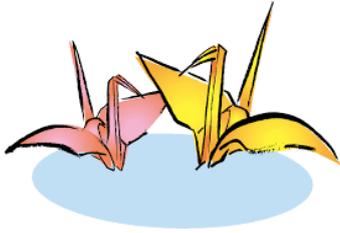
戦争に關してかすかに記憶に残っている事を列挙すれば、①父の弟三人はいずれも徴兵されて兵役に就いていたが、元気で帰って来て幸運にも靖国神社には祀られていない。②B29というアメリカの爆撃機がヴォーンという重苦しい音とともに飛来し、どこからか空襲警報発令!の声があると、あわてて電灯に黒い布をかけたこと。③家庭にある金属類を供出せよ!という命令が出て、家中の金属を集め、集積場に運んだこと。④大人たちが「トラック島が陥ちた」とか、「サイパン島が玉砕した」とか噂していたこと。玉音放送を聞いた記憶はないが、そのうちともかく戦争は終わり、このような草深いところにもアメリカ兵がジープに乗って入ってきた。ある日二人の兵士が我が家に来て、祖母に蔵を開けさせ、馬の背に載せる革製の鞍にちよつと触って出て行ったこともあった。

今まで、鬼畜米英!と叫ん

でいた学校の先生が急にアメリカン・デモクラシーを唱え出して不信感で一杯になったという回想記を沢山読んだことがあるが、どうしてどうしてアメリカ民主主義はこの草深い田舎の村にはそう簡単には浸透して来なかった。小学三年生から強制加入だった村の少年団には、先輩絶対で暴力支配という二つの原則が支配していた。一年でも上級生だと下級生に対してどんな理不尽な事でも命令できた。従わなければ鉄拳制裁が待っていた。それは野間宏氏の小説『真空地帯』が描くところの軍隊の内務班そのものであった。

私の唯一の戦争体験であるうか。

(中京大学名誉教授・法学博士)



### 二つの名前・・・

三沢 あけみ

「三沢あけみのお茶会・歌謡界」毎週水曜日五時半から六時、テレビBS12で放送しておりますが、ご覧下さっていますか？

歌謡界のベテランから新人の方まで、楽しいお話と新曲でつづる番組です。この中でいろいろ話が盛り上がるのですが、まだお伝えしていないことを、チョット書いてみようと思います。

タレント・歌手は、名前が二つあるのです。芸名と本名。私は芸名が三沢あけみ、本名が宮下登志子と申します。十四歳の時、テレビドラマの「笛吹童子」のお姫様で芸能界へデビュー。本名では固いと言われ、当時名前にみがつくのが映画会社東映では流行っており、笹川まゆみと三沢あけみ、二つから選びなさいとのこと、ごろの良三沢あけみをいただいたのが、現在の私です。女優から歌手と数えらると何と今年は六十年を迎え

ます。月日が早く、自分も信じられませんか。これも、ふるさとの皆さま、全国の皆さまの応援のおかげと心より感謝いたします。

本名の登志子、この名前は戦後両親が疎開先の伊那で大変苦労し、地元のお世話にたつた先のおじちゃん志を立てて、登子と生まれたばかりの私に名前をつけて下さったそうです。心の中で、ずっとこの名前に恥じないように志を立てて、登る子・・・心に念じて、これまでの私の人生を生きて参りました。良い名前をつけてくれた、おじちゃんに本当に感謝いたしております。

残りの人生、このすばらしい二つの名前を大切に歩んで参りたいと思っております。PRですが、アルバム「私の選んだ作品集」二十六曲、好評発売中です。是非レコード店へ注文の程、よろしくお願いたします。

また、寒い伊那、どうぞ皆様お体に気をつけて。「三沢あけみのお茶会・歌謡界」で、

又「アルバム」でお逢いいたしましょう。

(歌手)



### 日本をアメリカにしてはならない

三沢 節夫

り残されたと感じる人々が増大し、彼等がEUからの離脱をきめた。フランスでは、マクロンが、国の財政が困難なのに、富裕税・法人税を引き下げ、燃料税を引き上げて、それに反逆する民衆のデモが吹き荒れている。ロシアでは、プーチンの強権政治が一部の特権階級には富をもたらしたが、大多数の庶民の生活は苦しい。最近の世論調査によると、66%の人々がかつての社会主義ソ連邦への回帰を望んでいるという。

いま、世界はポピュリズムとナショナリズムの嵐が吹き荒れている。トランプがアメリカ・ファーストと移民排斥を唱え、イギリスはEUからの離脱を表明し、オーストラリア、ドイツではヒットラーの亡霊が活動を始めた。国際協調という路線から世界は大きく逸脱しはじめた。ドイツのメルケル首相を除いて、混沌の世界にうまく舵を取れる政治家がいない。イギリスでは、地方でグローバリ化の恩恵が受けられず、取

最大強国アメリカはどうだろうか。アメリカ・ファーストのトランプは守銭奴と武器商人だけで、国際協調という考えはみじんも無い。地球環境のパリ協定から離脱し、国連やユネスコへの拠出金を出し渋る。元々、先住民のインディアンを辺境の地に追いやり、移民だけで成立した国なのに、いま、壁を築き軍隊の力で移民を排斥するという。彼は、健康保険に入れない最下層の約五千万人を救ったオバマ・ケアを潰すことに躍

起となっている。おごれるアメリカ人は、富裕層から貧者に金が流れることを嫌悪している。健康保険制度が憲法違反であると判決を下す州裁判所まで現れた。このアメリカの保守的潮流を支えているのが、アメリカ人の約4分の1を占めるキリスト教福音派である。彼等の力が大統領にブッシュとトランプを選んだ。ブッシュは、イラクが秘密兵器を持っていると強弁して、この国に侵攻し破壊しつくした。このカオスの中で、イスラム世界にイスラム国という悪魔の集団が生まれた。ブッシュに誤った情報を流したのが、悪名高いCIAである。かつて、ニクソン、キッシンジャーらはCIAを使って、チリの民主的なアジェンデ政権を一夜のクーデターで倒し、ピノチエト軍事政権をまつり上げた。その日一日で二千七百人の人民連合派の市民が虐殺された。その後、行方不明となった市民は数知れない。16年間の軍事政権下で百万人の人々が海外に亡命した。

この政権の経済を支援したのが新自由主義シカゴ学派のフリードマン一派である。16年後、富はごく一部の者に集中し、労働者の賃金は3分の1、貧困率40%、インフレ率数百%となり、フリードマンの喧伝する「チリの軌跡」は跡形もなく消えた。

かつて自民党政調会長であった亀井静香氏は「日本にある米軍基地はアメリカの為に日本の為ではない。日米安保条約は「いらぬ」と云う。集団的自衛権でアメリカと共に戦う日本にはならぬ。日本をアメリカにはならぬ。

(日本大学名誉教授)



伊藤三千人「1970年代の伊那の農家」

### 小さな事から環境問題に対応しましょう

三澤 満



世界で電気自動車への移行は必然の流れとなっている。いずれガソリンを使った自動車の使用制限やその禁止は、各国とも採用せざるをえなくなる。

しかし、それ前にこの問題をもっと自分の身近なものとしてとらえ、個人として努力すべき分野が多々ありそうだが、昔は自動車を使わなくても、不便を感じなかった。今では歩ける身近な距離でも自動車を使う。そこで出来るだけ自動車を使わずに、徒歩や自転車を努力してはどうだろうか。遠くへは極力電車を使つてはどうか。こうした小さな努力が集合すれば大きなものとなる。

昨年夏、伊那市庁舎の多目的ホールで、市職員の幹部を対象に「世界は変わる！日本も変わる！伊那市も変わる」と題して、経済・環境・教育の三分野につき講演する機会があった。環境問題につき、その一部をここに紹介したい。美しい自然に囲まれた伊那市に住むみなさんはあまりこの問題について実感が無いと思う。実はそれが大問題。世界の環境問題は大変深刻な状況になって来ている。自動車による排気ガスが主原因である。ともに十億人の人口をかかえる中国・インドがこれから自動車を使い始めたら地球はもうもたないかもしれない。

資しているようだ。

私の在籍するハワイ大学は学生数6万5千人の大きい大学で、これは伊那市の人口に匹敵する。当然学生の通学用の自動車の利用には頭を悩ませている。そこで通学に複数の学生と共同で車を使うカーシェアリングを積極的に進めている。近くに住む学生は歩いて来るよう指示もしている。昨年の40度に及ぶ猛暑を誰も忘れはしない。昔はこんな事はなかった。地球がそろそろ限界と悲鳴をあげている。世界はこの問題に厳しく対応しようとしている。日本は？そうして伊那市は？是非小さなところから皆んなで努力してより住みやすい地球にしてゆきましょう。

(ハワイ大学経営学部大学院教授)



# 思い出

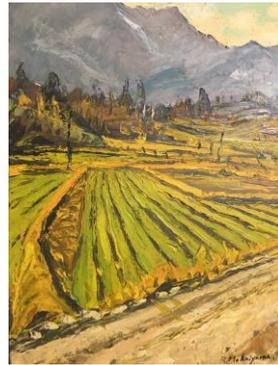
向山 僚一

故郷を偲ぶという事は、昔に想いを馳せるという事でもありますが、私の藤沢村（現高遠町）は杖突街道を中心の谷の村で、少年時代からこの山村を描いてまいりました。藤沢や長藤村の村道が、轍の残る土の道の頃、早朝から歩きまわり、描きまくって、日暮れで描けなくなつて気づくと、油絵6号のスケッチ版が6枚とも終わっていました。絵描きといえは貧乏というのは通り相場の時代でしたから、キャンバスが高くて買えない。ペニヤ版の大きなヤツを、ノコギリでギコギコ切つて、しかも両面に描くから3枚持つていけば6点の絵が描けたわけです。ぼろ服を身に纏い、「みつともないから」という母の注意を振り切つて何かに憑かれたように、毎日描き回つていたあの頃が大変懐かしく思われます。

大潮展で特選をとつたり、日展入選作品「伊那谷の春」が新聞紙上で評価されたりで、故郷の山野に大変助けられました。絵の中に描いた山々は少年時代、栗拾いの為、朝暗い内から母に起こされ、二人で一日中拾い歩き、帰途は荷車いっぱい栗を積んで帰つてきた懐かしい思い出の山々です。壮年になつてからも度々母に顔を見せる為故郷に帰つて来たわけですが、遠くに山が見え出し、田畑が広がって

残雪の山景色、草いきれのむんむんする夏景色、これらは皆、今でも私の心の中にあります。

（洋画家）



〈向山僚一〉

くると、そして、土の道を歩き出すと、なにか、母なる大地に包まれたような気がして、心が安まりました。鄙びた村、土蔵、白壁、石屋根、茅葺屋根、土の道、稲の穂、によう。田の畦道、柿の木、雪をかぶつた山々、それらは皆、私の故郷にあります。そして年老いた母は、いつ又、帰つてくれるかと私を待つてくれているのです。

私は現在、愛知県瀬戸市に住んでおり、故郷に帰ることも稀になりましたが、伊那の厳しい冬景色、田の水に映る

## 初夢「二〇二二年度、ナナちゃん人形 生まれ故郷の伊那市に一時帰郷へ」

山北 一司

伊那バスターミナルから名鉄バスセンターまでおよそ3時間で名古屋に到着。名鉄百貨店側に降り立つと名古屋のシンボル「ナナちゃん人形」が迎えしてくれる。

昨年秋以降ちよつと違った話題で「ナナちゃん人形」が話題となつている。まずは、「ナナちゃん人形」のプロフィールを紹介しよう。身長6・1メートル、体重600キログラム、1973年4月28日生まれ。所属は名鉄百貨店広報部員。設置当時は同百貨店のセブン館（現在はヤング館に改称、その後二〇一一年に閉館）で「ナナちゃん」と命名され、待ち合わせスポットとして親しまれている。

スイス製のマネキンのデザインをもとに伊那市の木材会社が生造つたという。ナナちゃん人形は、名鉄百貨店のPRで夏は水着、クリスマスはサンタ、正月は晴れ着、名古屋まつりや献血、確定申告など公共性の高い広報・啓蒙活動にも熱心。

この巨大マネキンの「ナナちゃん人形」は、様々な衣装に変身し、私たちの目を楽しませてくれている。ところが、名古屋鉄道が計画する名古屋駅前ビルの建て替えに絡み、名鉄百貨店前に立つ巨大マネキン「ナナちゃん人形」の将来が宙に浮いているという状況が、報じられている。二〇二二年度から取り壊しが始まるため、新ビル完成後に元の場所に戻るかどうかも含め、白紙の状態。

昨年秋以降の報道にナナちゃん人形の行方が気になる筆者。とうとう初夢では、本稿の見出しのとおり、二〇二二年度、ナナちゃん人形は生まれ故郷の伊那市に一時帰郷することが決まっていた。高速バスで結ばれているのも何かの縁、生まれ故郷が伊那市であれば尚更の縁。

このマネキン「スカイクレバー（摩天楼）」と呼ばれる

二〇二二年度のある日。名鉄バスセンターを出てからおよそ3時間で伊那バスターミナルに到着。「ナナちゃん人形」が迎ええてくれた。正夢？

（芸術文化普及研究科・生涯学習上級コーディネーター）