平成11年3月 広報 Vol. 542

さめがわ

3

1999 MARCH

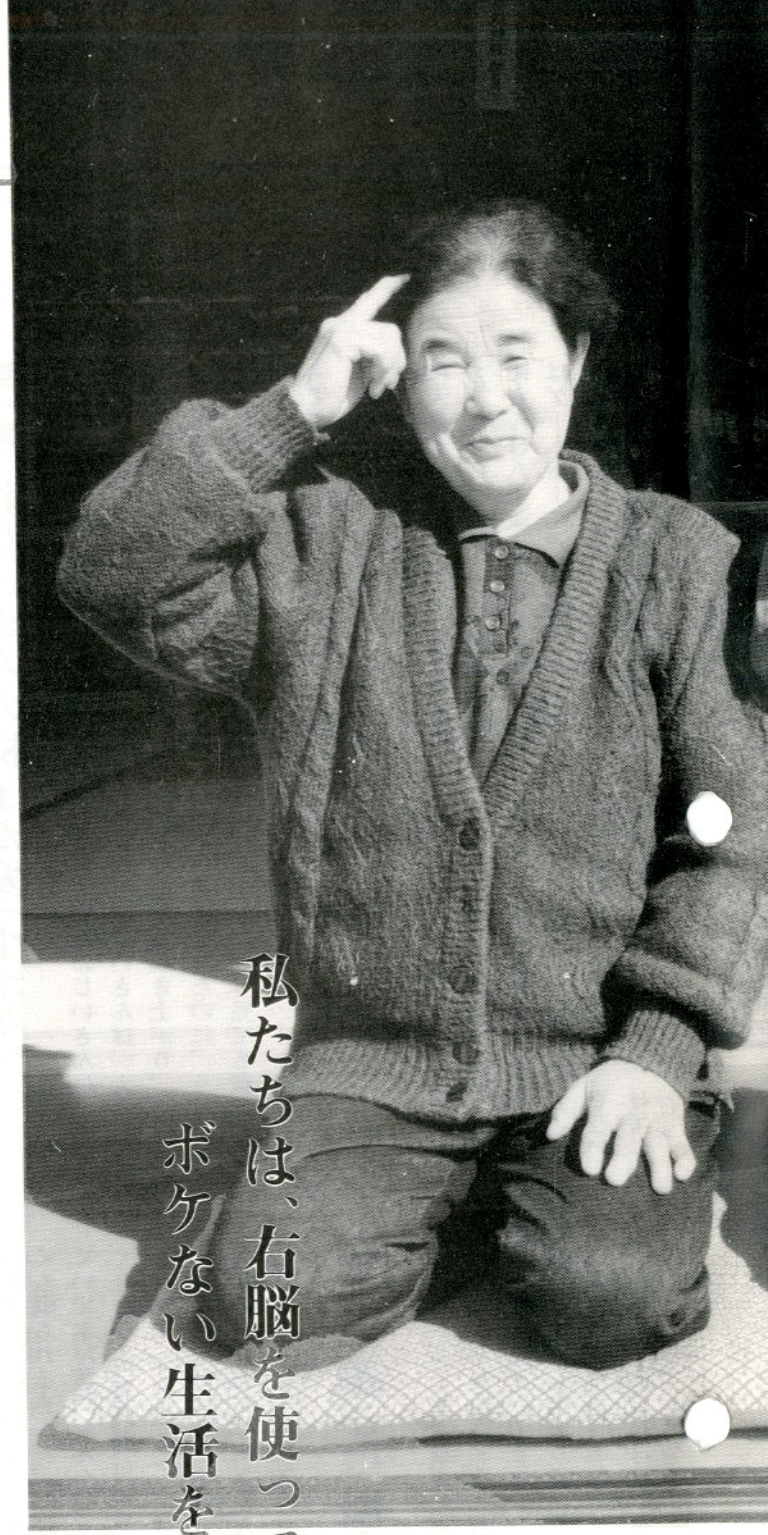


痴呆（ちほう）予防へ「右脳革命」

特集



大字西山字落合の我妻嘉市さん(72)・ミツさん(73)夫妻は、右脳訓練教室に夫婦そろって参加。最近は何に対しても興味を持って、2人で出かけることが多くなったとか。「体も脳も健康に勝る幸せはない。何にでも挑戦することが大切」と話す嘉市さん。家族からは「性格が穏やかになったね」と称賛されています。また、ミツさんは、教室に参加してから物忘れが少なくなったといいます。「自分でできることは自分で。ボケを予防するのも自分です」と2人は話しています。



私たちは、右脳を使って ボケない生活を実践しています。

視覚や聴覚などの五感をつかさどる「右脳」の働きを活発にすることにより痴呆（ボケ）を予防し、いきいきとした老後を過ごせるよう、村では、平成九年度から県南保健所と共催で「痴呆予防セミナー」や「右脳訓練教室」（県内初のモデル事業）を開催し、痴呆の予防と早期発見に取り組んでいます。今月号では、事業のこれまでの成果と今後の取り組みについてお知らせするとともに、痴呆の主な症状や原因、予防策について探ってみました。

右脳と左脳

大脳は、左右２つの半球に分かれ、「右脳」では主として趣味・芸術・スポーツ・ゲームなど（したいこと）の情報を処理し、「左脳」では主として仕事や勉強（すべきこと、しなくてはならないこと）の情報を処理している。右脳を刺激することで、軽い痴呆であれば、ある程度改善することが可能であるとされている。

劇団やまぶきの「ボケ物語」紙上再現

ボケの症状を知る

昨年二月に開催した「第一回痴呆予防セミナー」で、村住民課職員で構成する「劇団やまぶき」が、寸劇「ボケ物語」で「小ボケ」「中ボケ」「大ボケ」などの痴呆の症状と進み具合を分かりやすく演じました。ここでは、寸劇の内容を紙上で再現し、要約して紹介します。

第一章　おじいさんの様子が変（小ボケ）

山吹家のおじいさんは「水戸黄門」の大ファンです。今日もテレビから水戸黄門のテーマ曲が流れています。ところが、おじいさんはテレビを見ずに「グーグー」といびきをかいて寝ています。

「父ちゃんよ、父ちゃんよ。まだ眠ってんのかい。まったく、テレビつけっぱなしで困ったもんだ。こんなに天気がいいんだから、外にでも行ってきたらいいのに…。隣の五郎兵衛さんは八十歳にもなるのに、今日はゲートボールだと。父ちゃん聞いてんのかい」

おばあさんは、ほうきを振り回しながら寝ているおじいさんにそう言いました。おじいさんは、大きなあくびをしながら起き上がり、

「水戸黄門見てたのに、うるせえなー。しかし、いつ見ても黄門様はいいなー。胸がスカッーとするわい。今日は一番良かったな。テレビ見て疲れたから一眠りするか」

その夜のことでした。

「ただいまー、今帰ったぞ」

仕事から帰ってきた息子は、いつものように晩酌を始めました。

「なあ、何だか最近父ちゃんの様子が変なんだよ。朝起きるのも遅いし、朝飯食っては寝、昼間もどこにも出かけねえし。まだ七時だっちゅーのに寝ちまった。よくも眠られるもんだ。今日なんか寝ていて水戸黄門なんか見てなかったくせに、『黄門様はいつ見ても胸がスカーッとする』って言うんだよ。昔みたいに『やる気』がなくなったみたいだし、病気なんだべか」

おばあさんは、洗濯物をたたみながら、心配そうに息子に相談しました。

「んー、だけどもう年なんだべー、それに、母ちゃんがガミガミ言うからじゃないのか」

息子は、簡単に聞き流してしまいました。

――この時すでに、おじいさんは「小ボケ」の状態でした。小ボケは、よく年のせいに思われがちです。

第二章　誰かに財布を盗まれた？（中ボケ）

それから三年が過ぎたある日、隣のおばさんが山吹家を訪れると、おじいさんは家の中を行ったり来たりして何か探し物をしていました。

「じいちゃんよ、あわててどうしたんだい。そんなに汗かいて」

隣のおばさんが問いかけると、

「ここだけの話だが、最近、俺の財布を盗んでいくやつがいるんだよ。おらげの嫁様だと思うんだが。飯も食わせてもらえねー時もあるんだよ」

「あらあら、かわいそうに。今日は



寸劇で痴呆の進み具合を演じる「劇団やまぶき」

区費もらいに来たんだけど、お金盗まれたんではもらえないね。ばあちゃんがいるときに出直すよ。漬物持ってきたから腹一杯食っとくれ」

隣のおばさんは、おじいさんに漬物を渡すと、家に帰ってしまいました。

そして、用足しに出かけていたおばあさんが帰ってきました。

「何してんの父ちゃん、漬物なんか持って、どこからもらったの」

「あれー、おめえが持ってきたんじゃねえのか」

「まったく、すぐに忘れちまうんだから、いよいよボケちまったのかい」

こんな会話が、日常茶飯事のように繰り返されるようになりました。

ある日曜日のことです。息子と嫁が茶の間でお茶を飲んでいると、東京に嫁いだ長女が帰ってきました。

「こんにちはー」

「あら姉さん、御無沙汰してます」

「珍しいんじゃねえの一人で、何かあったのかい」

「じいちゃんが心配で来てみたのよ。気を悪くしないでほしいんだけど、じいちゃんから何度も電話があって財布を盗まれたっていうのよ」

「まあ姉さん、それじゃまるで私が盗んだみたいじゃないの。いつも私が、じいちゃんとばあちゃんの世話をしているのに、いきなりそんなこと言われるなんて」

嫁はエプロンを握りしめながら泣き出してしまいました。

――これが「中ボケ」の状態です。おじいさんの様子が変だと思い始めて三年目のことでした。

終章　家族の関係が分からない（大ボケ）

それからさらに二年が過ぎました。

「すみませんが、ご飯いただけませんか」

おじいさんは、丁寧な言葉で嫁にご飯をねだっています。

「あら、さっき朝ごはん食べたばかりでしょ。もう少しでお昼だからね、分かったかい、おじいちゃん」

嫁がそう言い聞かせると、

「あんたさんは、えーと、どなたさんでしたっけ。すみませんがご飯くださいい」

「何回言ったら分かるのよ。あとで言ってるでしょ」

そのとき、嫁はおじいさんの姿を見て驚きました。おじいさんはセーターの上に下着を着ていたのです。

「まったく、保育所の子どもより手がかかるんだから」

嫁は、おじいさんの格好を直してあげました。すると、おじいさんは、

「支度はできたし、長いことお世話になりました。里に帰らせてもらいます」

風呂敷包みを背負いながら、家を出ていこうとするではありませんか。

「じいちゃんったら、またふざけて。じいちゃんに構っていると何もできなくなっちゃうよ。それじゃ、ご飯作ってくるからね」

――こうしておじいさんは、約六年目で「大ボケ」まで進んでしまいました。

私にもできます 痴呆の早期発見

■

本人以外の人がチェックしてください

	4個○がつけば「小ボケ」の疑い	
1	無表情・無感動の傾向がみられる	
2	ぼんやりしていることが多い	
3	生きがいを覚えている様子がない	
4	根気がまったく続かない	
5	発想が乏しく、画一的になる	
6	1日や1週間の計画が、自分で立てられない	
7	3つ以上の用事を、同時に並行して片づけられない	
8	反応が遅く、動作がもたもたしている	
9	同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする	
10	相手の意見を聞かない	
	さらに4個○がつけば「中ボケ」の疑い	
11	何度教えても、日付があやふやになる	
12	身だしなみに無頓着になる	
13	今までできていた家庭内の簡単な用事ができない（洗濯物の整理、草取りなど）	
14	ガス・風呂の火・電気の消し忘れ、水道の締め忘れが目立つ	
15	料理がうまくできず味付けが変になる	
16	薬をきちんと飲めないので、家族が注意する必要がある	
17	季節や目的に合った服を選べない	
18	昨日の出来事をすっかり忘れる（例：昨日の老人会での出来事を忘れるというのではなく、老人会のあった事そのものを忘れてしまう）	
19	お金や持ち物のしまい場所を忘れて、「盗まれた、処分された」と騒ぐ	
20	簡単な計算もできない	
	さらに4個○がつけば「大ボケ」の疑い	
21	同居の家族の名前や関係が分からない	
22	汚れた下着をそのまま平気で着ている	
23	服を1人で正しく着られず、上着に足を通したりする	
24	風呂に入ることを嫌がる	
25	食事したことを、すぐ忘れる	
26	しばしば自宅の方向が分からなくなる	
27	家庭生活（食事・入浴・排せつ）に介助が必要である	
28	独り言や同じ言葉の繰り返しが目立つ	
29	誰もいないのに「人がいる」と言ったりする	
30	大小便を失敗し、あとの処理がうまくできない	

自分の生き方を見直して

痴呆はなぜ起こるのでしょうか。私たちの周りには、九十歳を過ぎても「かくしゃく」としているお年寄りがたくさんいます。それには何かの要因があるはずです。そこで、村住民課の村山保健婦に話を伺いました。

「ボケ」は突然起こらない

高齢者が一カ月も寝込んでいると、足の筋肉が細くなり、衰えて歩けなくなります。これは、足の筋肉を使わない生活が原因です。それと同じく、脳（頭）も高齢になって使わない生活を送っていると、機能が低下し、年齢より脳が老化してしまいます。

今まで、一般に「ボケ」と呼ばれていたのが重症痴呆のことでした。重症になると介護が必要となり、回復が難しくなります。そこで、重症になる前の発見と対応が大切になります。それは、重症の前であれば回復できる可能性が高いからです。

「劇団やまぶき」の寸劇でも紹介しましたが、痴呆の進行は、「小ボケ」「中ボケ」「大ボケ」の三段階に分類され、順序よく進みます。

・第1段階…小ボケ（前痴呆）…「様子がおかしい」がボケの始まり。この段階は回復が早い。

・第2段階…中ボケ（軽症痴呆）…家庭生活がちぐはぐになる。ここまでが回復可能のレベル

・第3段階…大ボケ（重症痴呆）…実生活が難しくなる。回復が難しく、介護が必要なレベル



村保健婦　村山通子

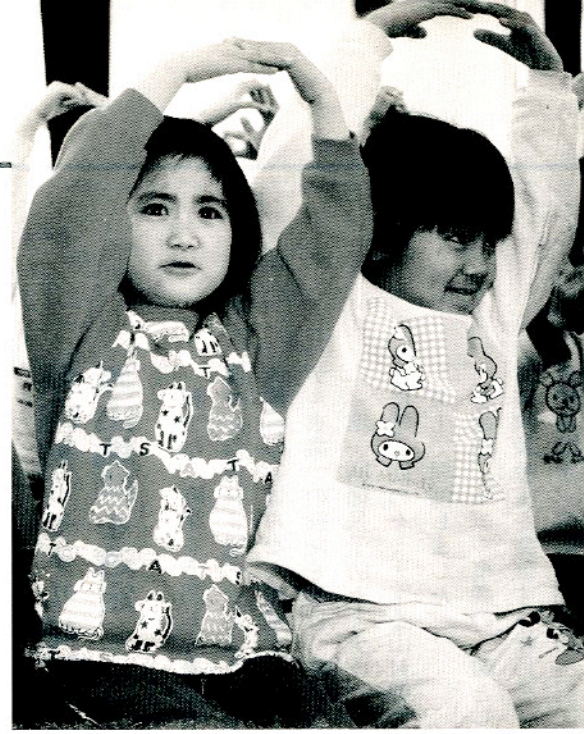
「寂しさ」がボケを進める

配偶者が亡くなったり、自分が病気やケガに見舞われたり、若い人たちに代を譲ったときなど、身辺の環境変化にうまく適応できないときに痴呆は起こりやすく、また、入院や引っ越しなども原因になります。

高齢になると、自分で解決できることとできないことが出てきます。若いうちは、いろいろな問題を十分に解決できますが、年を重ねて生きていくパワーが少なくなってきたときや、家庭での権限がなくなったときに「解決できないこと」ができてきます。そんなとき、心の中に風が吹くといった感じになるのです。

高齢者が生きがいや張り合いを失ったとき、ふと「これでよかったのだろうか」と考え込むことが多いようです。その寂しさを乗り越えるために本人の生き方が変わればよいのですが、自分ではなかなか変えられない年齢になってしまっています。そんなとき、家族や周囲の人が寂しさを乗り越えるために優しさを伝えることがその人のパワーになってくるのです。

若い人たちは会社勤めが増え、高齢者は日中、一人か夫婦暮らしとなっています。顔を合わせるのは朝夕と休日だけ。高齢者が元気で家にいてくれることで、若い人たちの支えになっています。重症になる前に、ちょっとした変化に気づいてあげてください。それが家族の幸せにつながります。



幼児期の右脳教育が大切です

痴呆は人生の総決算

ボケは、子ども時代に始まり、人生の総決算の結果とも言えます。

草花を見てきれいだと感じる心や犬や猫をかわいいと思うことも大事ですが、人を愛するという人間としての本質が鈍感になっていることが、ボケに通じる道なのです。それは、その人の感性の問題とも言えます。

本来感性は、適度な時期に右脳を豊かにすれば身につくものです。例えば、子ども時代に歌に親しみ、楽器に触れるチャンスがあれば、一生音楽に親しむことができるのです。幼児期に感性（右脳）教育を優先した子育てができれば、その子どもには心豊かな人生が期待できます。

子どもの「右脳を鍛える生き方」のスタートは、教育現場の先生や保母さんではなく、子どもに対し特にきめ細やかに接触できる母親にほかなりません。親の感性が豊かであるかどうかで、子どもとのかかわり方も右脳の発達にも影響します。まず、親自身が豊かな感性を身につけることが大切です。何歳までに何を教えるべきか。それは、子どもの成長とともに親も成長し、その成長の過程で悩みながら決めていくものです。その結果（心豊かに半生を送ってきたか）がボケの指標になるのです。

家庭での「役割」が大切

自分の身の回りのことができる高齢者は、何でもできる力を持っています。家族が「もう年だから無理しなくていい」「危ないからやめた方がいい」と高齢者を大事にする気持ちが、逆に高齢者の「できる力」を減らすことにもなり、今までできたことが、一つまた一つと消えていくことになるのです。役割が減るたびに脳への刺激が減り、身体の行動能力も低下することにつながるのです。

どうぞ、家庭で続けられる役割を減らさないでください。努力してもできない部分は補ってあげてください。それが高齢者が病気や障害があっても元気に暮らせるコツなのです。

趣味や仲間を持つ

毎日を何げなく過ごしていませんか。日中、若い人たちがいない生活は、乗り物がないなど行動範囲に制限があったり、生活パターンが単調になりがちです。趣味や楽しみを生活に取り入れたり、仲間づくりをしてください。高齢になっても挑戦する力は残っているのです。そして、身体と脳の健康をつくってください。これは、自分でつくるしかないのです。ボケるのもボケないのもその人自身の生き方なのですから……。

最後に、マザーテレサの言葉を贈ります。「この世の不幸は、病気とか貧しさとかではない。誰からも自分を必要とされなくなったこと、自分の存在感がなくなったことを知ることが一番悲しいこと…」

こんな人はボケやすい

- 若いころから学問にも仕事にも趣味にも熱心でなく、無為な生活を送ってきた人
- 仕事一辺倒で、趣味やスポーツに無関心だった人
- 非社交的で親しい友人のない人
- お金に困らず、時間の余裕があり過ぎる人
- ガンコ、自閉的、ネクラな人、自己顕示欲の強い人
- 大家族より核家族の人
- 都会のマンション住まいなど、生活圏が限られている人
- 生きがいや楽しみをもっていない人

脳を活発にして楽しく健康に暮らす秘けつ

生活上の注意

- 生きがい、趣味のある積極的な生活を
- 老若男女交友の機会を増やす
- 毎日一定の仕事を
- 毎日定期的な肉体運動を
- 日記をつける
- 外出、旅行は進んでする

右脳刺激訓練の例

- 音楽（聴く、弾く、歌う、リズムをとる）
- 絵画（描く、眺める、鑑賞する）
- ゲーム類…囲碁、将棋、麻雀、花札、オセロ、トランプ、ジグソーパズルなど）
- 短歌、俳句、川柳など
- スポーツ（ゲートボール、テニス、水泳、ダンス、スポーツ観戦など）
- 犬、猫、小鳥、金魚などの飼育
- 株、ボートレース、オートレース、競馬など
- 茶道、華道、書道など
- 編物、裁縫、手芸など
- 園芸、盆栽、野菜作り
- 男女交際、旅行、湯治など
- お経を唱え覚える。写経
- 日曜大工、陶磁器作り、彫物、竹細工など

※その人にとって、どれに興味を示し、有効か慎重に選択します。

右脳訓練教室の成果と今後の取り組み

県内初のモデル地区に西山地区を選定

村では、痴呆を予防し心身ともに健やかな老後を過ごせるよう、県南保健所の「けんなん痴呆予防教室モデル事業」の補助を受け、昨年二月に「第一回痴呆予防セミナー」、八月に第二回のセミナーを山村開発センターで開催しました。

その間、モデル事業の一環として右脳訓練教室を開催するためモデル地区を選定。高齢者割合が二五・四%と、村全体の二四・四%を上回っている西山地区に決定しました。西山区長、副区長をはじめ、長生会、保健推進員など各種団体の役員などで実行委員会を組織し、教室を運営することにしました。

この教室は、本人の生き方や日ごろの生活を見直すことにより痴呆を予防することが最大のねらい。行政側として、情報・場の提供や支援をしようとするもので、県内初の取り組みとして注目を集めました。


オセロゲームを楽しむ参加者


体と頭を使って気分をリフレッシュ

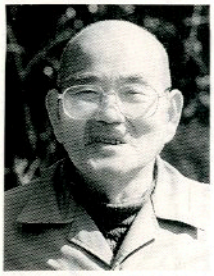

編み物や将棋に熱中する参加者

38人が参加 脳の活性化を促す

右脳訓練教室は昨年の十月七日に開講。七十歳代を中心に六十歳以上の三十八人が参加し、一月二十七日まで計十三回、短期集中型で開催しました。

痴呆治療の権威といわれる静岡県浜松市「浜松医療センター」の金子満雄医師が提唱する「浜松方式」と呼ばれるノウハウを活用。物事に対する「やる気」を呼び起こし、脳の活性化を促すことに主眼を置きました。

視覚や聴覚などの「五感」をつかさどる「右脳」を刺激し痴呆を予防しようとするもので、絵画・陶芸教


関根儀光さん(90)
西山字土路部

きんさんぎんさんを目標に

右脳訓練教室では、みんなで集まって愉快に話をすることができたのがよかったと思います。20歳くらいは若くなったような気分です。来年度以降も開催するとのことなので、積極的に参加したいと思います。21世紀の世の中を見るまではボケるわけにはいきません。きんさんぎんさんを追い越すような気持ちで、これからも心豊かに生活したいと思います。


大竹トミさん(67)
西山字水口

教室を土台にボケない老後を

初めは抵抗を感じましたが、回を重ねるごとに面白くなりました。体操やエアロビクス、何十年も描くことのなかったクレヨンでの絵画、編み物、暗算、料理実習などに挑戦しました。これを土台にして仕事の合間をみつけ実行したいと思います。せっかくのこの機会を無駄にすることなく、右の脳を使って健康でボケない老後を送りたいと思います。



笑顔が絶えない楽しい教室でした

室やエアロビクス、かるた・トランプ・オセロ・編み物などのクラブ活動を通して、楽しみながら右脳を刺激しました。

著しい回復訓練に「効果あり」

前頭葉の働き（情報の判断・決断）をみる「かなひろいテスト」では「ぴかぴか」「にこにこ」「そろそろ」「おやおや」「あらあら」の五段階にランクをつけ、脳の健康状態を診断しました。

開催当初と終了時を比較すると、「ぴかぴか（全く問題なし）」と「にこにこ（ほぼ問題なし）」が合わせて六人増え、二十六人になりました。また、当初「社会活動・家庭生活の両方に支障」があると診断された人が六人いましたが、回を重ねるごとに著しい回復をみせ、終了時には一人もいなくなりました。家族がみた生活の変化でも、「表情が豊かになり明るくなった」「喜んでいろいろな話をするようになった」「散歩や外出が増えた」などの回答が寄せられるなど、確実にその効果が表われました。

来年度以降村内全地区に拡大

村では、二月二十八日に痴呆予防教室モデル事業報告会を「さぎり荘」で開催しました。西山地区の教室参加者をはじめ、各区長、民生委員、保健推進員などが出席。村住民課で構成する「劇団やまぶき」が寸劇で教室の成果を報告したほか、痴呆予防の先進地・長野県下條村の元保健婦・塩沢千恵さんが講演しました。

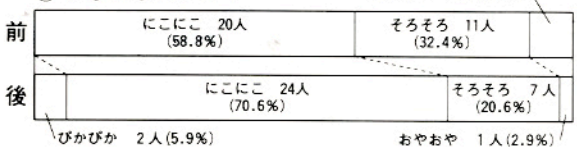
また、報告会終了後に地区交流会を開催。来年度以降の教室開催に向けて具体的な話し合いをしました。

その結果、西山地区では来年度以降「いきいき大学」として地区で主催。ほかの地区でも教室を実施したいとの要望があり、平成十一年度には三地区で実施、平成十二年度までに全地区に拡大する予定です。

右脳訓練教室の成果

脳の若さを保つ健診

①かなひろいテスト



一定の時間内に複数の仕事をどれだけテキパキとさばくことができるかをみる。おとぎ話から引用したかな書きの文を読み、意味を読みとりながら、同時に「あ・い・う・え・お」の5文字にマルをつける。2分間で拾えた数によって判定。見落とした数と意味が読みとれたかどうかを参考資料として記録。

②MMSテスト

	社会活動および家庭生活自立	社会活動に支障 家庭生活自立	社会活動および家庭生活に支障
前	3人	28人	6人
後	4人	34人	0人

ミニ　メンタル　ステート
mini-mental state の略。痴呆の程度をみる。時間や場所が分かっているか（見当識）、言われて間もなくの記憶が残っているか（記銘力）、計算、言葉の理解、図形の模写など。

家族がみた生活の変化

アンケート21人（複数回答）

①表情が豊かになり明るくなった	12人
②笑顔が増えた	10人
③喜んでいろいろな話をするようになった	14人
④動作が機敏になった	2人
⑤散歩や近所への外出が増えた	5人
⑥家族の話をよく聞けるようになった	10人
⑦冗談やユーモアをいえるようになった	9人

教室参加者の事例

Aさんの場合（参加回数10回）

項目		初回	教室終了時
家族の訴え		次の消し忘れ、日付があやふや、相手の話を聞かないようだ	表情が豊かになり笑顔が増えた。外出が増えた。家族の話が聞けるようになった。など
テストの結果	かなひろい	おやおや	そろそろ
	MMS	家庭生活に支障	家庭生活は自立 社会活動に支障
スタッフから		表情が少なく自分から話さない	表情がよくなり、話し合いにまざれる。積極的になった。よく笑う

Bさんの場合（参加回数12回）

項目		初回	教室終了時
家族の訴え		反応がにぶい。もたもたした感じ	表情が豊かになり明るくなった。冗談が言えるようになった
テストの結果	かなひろい	そろそろ	にこにこ
	MMS	家庭生活は自立 社会活動に支障	家庭生活は自立 社会活動に支障
スタッフから		ぼんやりしている。指示に対してゆっくり従う	表情がよくなり積極的に発言する。相手の話をよく聞き、周りの人達への配慮ができた

Cさんの場合（参加回数11回）

項目		初回	教室終了時
家族の訴え		根気が続かない。決まったことしかできない。反応がおそい。	外出が増えた
テストの結果	かなひろい	そろそろ	にこにこ
	MMS	家庭生活は自立 社会活動に支障	家庭生活は自立 社会活動に支障
スタッフから		消極的。話しかけや指示には従える	自分からうれしそうに声かけができた。友達が欠席でも1人で参加できた

むらのできごと

広報にあなたの写真が載りましたら
さしあげますのでご連絡ください。
（☎49－3111 内線214）

自分の健康は自分で守る

各地区で健康教室・相談会を開催

十二月四日から二月二十六日までの間中、村内二十五カ所で「健康教室・相談会」が行われ、合わせて二百五十七人の参加者が「健康」について学びました。

今年度から、各地区の保健推進員の皆さんが企画・運営し、自主活動として行われました。

「運動」「健康食」「心とストレス」「ボケ予防」など、企画されたテーマは各地区ごとにさまざまで、村保健婦の講話や、簡単な手作業、レクリエーションなどを組み入れ、楽しい教室になりました。

参加者らは「自分の健康は自分で守るという意識が高まった」「このような機会があれば積極的に参加したい」などと話していました。保健推進員の皆さんからは「男性の参加者が少なかったのが残念」などの反省意見が出されました。



レクリエーションを楽しむ参加者

初めてのスキーも何のその

チャレンジスクール第10回講座



親子でスキーを楽しむ参加者

2月7日、公民館事業「チャレンジスクール」の第10回講座「スキー教室」が猪苗代町の沼尻スキー場で行われました。

小中学生とその保護者約20人が参加。3班に分かれてスキーの基本とマナーを学びました。スキーは初めてという子どもたちもいましたが、すぐに一人で滑れるようになり、気持ちよさそうにシュプールを描いていました。

指導に当たった公民館職員は「子どもは上達が早い」と感心していました。

お元気ですか

寒い時期は脳卒中心臓病に注意



村国保診療所
菅野　誠先生

寒い時期は脳卒中や心臓病に注意が必要です。個々人の血圧は高い人も低い人もいますが、同じ人でも夏に低く、冬に高くなります。冬は、皮膚が寒冷にさらされるため、末梢血管が収縮し血管抵抗が高くなり、血圧が上がってしまうのです。

それと同時に、血液の凝固性が高まるため、脳や心臓の事故を起こしやすくなります。寒い戸外へ出たときに体温が奪われやすいのは胴体部分です。普段露出している顔面や指先などは皮膚温が低いのですが、胴体は高いので輻射熱として体温が逃げやすいのです。ですから、重ね着をして首筋にはマフラーを、また、帽子、手袋、マスクも使用して冷気が直接肌に当たるのを防ぎましょう。

寒い時期の洗面や食器洗い、ぞうきんがけなどに冷たい水を使うと、血圧は三〇も四〇

村税完納継続42年に感謝

平成10年度鮫川村納税表彰式

恒例の鮫川村納税表彰式は二月二十一日、山村開発センターで開催し、各区長さんをはじめ、納税組長さん、来賓の方々など約二百人が出席しました。

式では、芳賀村長が「平成十年度分の村税が、納税者皆様の深いご理解とご協力により完納となり、四十二年継続完納を達成することができました。改めて敬意を表します」とあいさつ。続いて、行政区、区長、納期前・納期内・年内完納納税組合、優良納税組長などの表彰や、退職統計調査員、消防施設協力者、篤志寄付者などへ感謝状を贈呈しました。

藤田村議会議長ら来賓の祝辞のあと、受賞者を代表して西山区長の我妻隆さんが謝辞を述べ、村税完納のさらなる継続を誓いました。



各行政区などを表彰

ひな人形にそれぞれの個性

鮫川幼稚園「ひな祭り」

3月3日、鮫川幼稚園で「ひな祭り」が行われました。

園児一人ひとりが空き瓶や包装紙などを利用して作ったひな人形をひな壇に飾りました。ひな人形は、色、形、大きさもさまざまで、それぞれの個性が表われているようでした。

園児らは、先生から「ひな祭り」について説明を受けたあと、ひな祭りの歌を歌って女の子の節句を祝いました。



手作りのひな人形に見入る園児たち

夢楽会議21が県知事賞受賞

県林業グループ活動実績発表会

三月一日、平成十年度福島県林業研究グループ活動実績発表会が郡山市で開かれ、地域づくりグループ「夢楽会議21」が県南地区代表として出場しました。

同会議メンバーの鈴木一さん（鍬木田在住）が、「これからの森林（もり）づくり」と題し、国蝶オオムラサキの里づくりの取り組みと森林の役割について発表、自然環境の重要性を訴えました。

その結果、県内九つの発表団体の中から、大会最高賞の県知事賞を受賞。今年十一月に開催される北海道・東北ブロック地域林業グループコンクールに福島県代表として出場します。



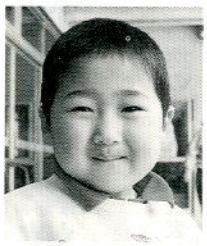
賞状と盾を手にする夢楽会議21の鈴木一さん

も上昇してしまいます。高血圧の人は、特に血圧の上昇が大きいので、できるだけお湯を使うようにしましょう。

トイレの中で脳卒中を起こすことも少なくありません。居間は暖かくても、トイレは冷えきっているものです。また、排便時は息み動作により血圧変動が大きいため事故を起こしやすくします。特に和式の便器では腹圧が大きくかかり、洋式に比べて大きく血圧を上昇させてしまいます。さらに便秘の場合には、強く息んでしまうため、普段の食事を工夫し、便が固くなり過ぎないよう注意しましょう。

入浴にも注意が必要です。欧米では体を横たえてお湯につかるのに対し、日本式の浴槽は、かがみ姿勢で腰を浮かせるため、首までお湯につかると水圧が大きくかかり血圧を上げてしまいます。また、脱衣所、浴室が冷えきっていると熱いお湯に入りがちです。お湯の温度が四二度以上に達すると、皮膚をお湯につけただけで血圧は上昇しますので、前もって浴室を暖めておき、四〇度くらいのぬるめのお湯に胸までつかるようにすると、神経のイライラを解消し、逆に血圧も下げてくれます。

いあれふ ばろひ





村民リレー ⑪

もっと「歯」のことを考えよう

私は、歯科衛生士として鮫川歯科診療所に勤めていました。仕事柄、村の乳幼児健診のお手伝いもしています。そこでは、お子さんのお口の中のこと、歯磨きの仕方などの指導をしています。「せめて三歳児健診までは、むし歯にならなければいいなあ」と思っていますが、残念ながら一人でたくさんのむし歯を持っているお子さんもいます。

母親だけが、おやつや歯磨きなどに気をつけていても、一緒に生活している家族みんなが同じ考えで、歯についてもっと気をつけなければなりません。それには、次の点に注意してみてください。

①夜寝る前には、大人の人が仕上げ磨きをする（泣いても）。

②朝昼晩の食事は、しっかりとる（おやつのだらだら食いが減る）。

③家には、ジュース、お菓子の買い置きはしない（あれば食べたくなる）。

④子どもが泣いたとき、お菓子で機嫌をとらない。

最後に、健診の時におやつを食べながら受けないようにしましょう。 ■

次回は、前田さんの紹介で、芳賀元子さん（摺合）の登場です。



前田春美さん

まえだ・はるみ 赤坂東野字前田在住。長女（小4）、長男（小2）、二女（幼稚園）の3人の子どもの母親として日々奮闘中

俳句

仕舞いすぎハガキ見つかる年の暮　中井恒峯
風花を被り岬の味醂干す　金沢　暁舟
豊穣を祈願し祀る棚の餅　北條素人坂
大杉を仰ぎつつ神の道登る　斉須　信子
小正月娘と作る団子さし　金沢三津子
初春の歌と聞きたり「富士の山」　前田　信子
切株や母に逢うべき小春の日　山本　朗史
池の鴨氷の水に浮いている　小山田清哲
城跡の碑文の草書冬桜　矢部　正子
音もなく舞う風花の命消ゆ　黒田　寿香
雪晴や梢を天に輝かす　山本五十鈴

短歌

石室に眠れる古代の人の塚押し包みつつ霧流れゆく　大平　太平
運動会幼子たちに混じりつつ老も一緒の駆け競べする　鷺野谷　満
立春の風は和らぎ草木さえ濡れて艶めく午後の日差しに　松本　由起
一人居のわが家に灯るごとくして離れぬ影を今宵も認む　蛭田　浩市
雨の中花とも匂うカラフルな傘は列なして街角をゆく　赤坂　朝子
叩いて掘りやっと石の目探り当てハンマー入れれば真っ二つなり　増子　紗久
秘められし恋もあるというゲート場に暫し忘るる老という文字　大竹　華子
二人揃ってゆけぬ黄泉の旅ならむ鳩のつがいは庭に来て鳴く　本郷　チヨ
老人の主張開けり学級の閉講式のしめくくりの日は　坂本　雪絵
絶やさざる笑顔は福を呼ぶというかくもありたしわが常日頃　坂本　伊紀

むし歯のない子

平成９年度後半から10年度までの３歳児健康診査で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。


松本　直紀くん
（広畑）


関根　吉崇くん
（西野内）


鈴木　理大くん
（馬場）


増谷　吉隆くん
（荻ノ沢）


石井　隆幸くん
（酒垂）


松崎　拳太くん
（岩野草）


北條　藍子ちゃん
（岫長）


山本　飛翔くん
（大塩）


矢吹　彩音ちゃん
（遠ケ竜）


鏑木　裕貴くん
（馬生田）


芳賀利佳子ちゃん
（江竜田）


舟木　弘隼くん
（広畑）


芳賀明日香ちゃん
（鍛治平）


岡部慎太郎くん
（青生野）


酒井　英義くん
（二本田）


高坂　里絵ちゃん
（上）


岡部　穂香ちゃん
（青生野）


下重　優樹くん
（関口）


坂本　花純ちゃん
（反田）

募集

長い間お楽しみいただきました「東京鮫川会からこんにちは」「仲間たち」は終了させていただきます。４月号から新コーナーを設けるに当たり、次により募集を行います。

■ 思い出の写真、眠っていませんか

あなたが21世紀に残したい思い出のスナップ写真（昔の行事・出来事、村の移り変わりなど）にコメントを添えてお送りください。

■ あなたの意見を待ってます

毎月、何らかのテーマを決め、それに対するあなたの意見、提案などを募集します。（紙上匿名可）

４月号のテーマ…私のゴミ減量法・リサイクル
- **締め切り　３月31日（水）**

５月号のテーマ…上手に老いるってどんなこと
- **締め切り　４月20日（火）**

■ 熱中している人を探しています

今、何かに熱中している、楽しんでいるという人はいませんか。芸術、スポーツなどのほか、料理、コレクションなどにいたるまで何でも結構です。自薦、他薦は問いません。電話連絡可

問い合わせ・送り先
〒963-8401　鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
鮫川村役場「広報さめがわ」行
☎49-3111(内線214)　ＦＡＸ49-2651
住所・氏名・電話番号を明記してください。

雪降りて餌に飢ゆる小鳥らは啄みに来る庭の豆柿を　松崎　光

春雪に馬鈴薯畑の凍らぬかと案じておれば眠れぬ一夜　関根　美津

身振り腰振り横文字の歌に惑わしつ歌合戦も近代化の波か　森　芳子

寒気満つ未明の空の天体ショー尾を引き消ゆる流星群は　鈴木イミ子

霧雨に芽吹く山山しろがねに光り増したりわが山里は　菊地倭文絵

童らに混じりて拾う撒き銭の中に見つけしラッキーカード　水野　国勝

マイカーを持たぬ老所帯病院へ通うもタクシー頼みとなりつ　松本　一郎

息絶えしつばくろの雛手に載せて子の亡骸を一人偲ぶも　小松セツ子

くらしの情報

鮫川村役場　☎49-3111(代表)

福島県議会議員一般選挙
投票日は4月11日(日)です
―投票時間　午前7時～午後8時―

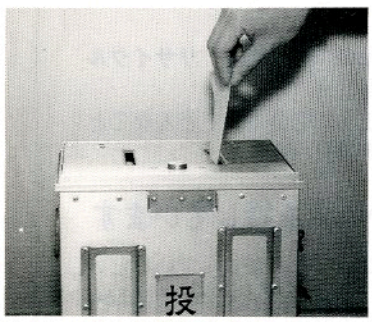
福島県議会議員の一般選挙は、4月2日（金）に告示、4月11日（日）に投票が行われます。

私たちの「声」を県政に反映させる大切な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

投票できる人

今回の選挙で投票ができる人は、次の要件を満たし、選挙人名簿に登録されている人です。

▼昭和54年4月12日までに生まれた人▼村外から転入された人は、平成11年1月1日までに「転入届」が済んでいる人▼平成10年12月11日以降に県内市町村に転出された人で、転出先市町村の選挙人名簿に登録されていない場合は投票できます（ただし、県内転出1回のみ）



棄権しないで投票しましょう

選挙人名簿の登録と縦覧

村選挙管理委員会では、今回の選挙において新たに選挙人名簿へ登録する人を4月1日に決定します。

また、登録された人の氏名などの縦覧は、4月2日と3日の両日、役場の選挙管理委員会事務局内で行います。

投票は村内8カ所で

投票は、村内8カ所の投票所で行います。投票できる時間は午前7時から午後8時までです。

投票所へは「入場券」を忘れずにお持ちください。紛失した場合は、投票所の係員に申し出

新着図書

歴史民俗資料館図書室
☎49-3106

児童向け

■**大自然のふしぎ**（生態図鑑シリーズ・全6巻）（学研）
昆虫、動物、植物、鳥、魚、貝、恐竜の図解イラスト、決定的シーンの写真でくわしく解説

■**ぼくの一輪車は雪の上**（山口理著・文研出版）
何をやっても「ふつう」の健太は、富士山頂を一輪車で走ってみたいという夢にいどむ。その過程で、友だちや自分を再発見する

■**サザエさん**（長谷川町子著・朝日新聞社）
家族みんなで笑っちゃう、まるごと楽しい永遠のベストセラー24巻から33巻まで。今回で全巻そろいました。

絵本

■**あーんあんの絵本**（せなけいこ作・福音館、4冊）

■**あかちゃんの本**（まついのり子作・偕成社、3冊）

■**しかけえほん**（なかむらとおる作・教育画劇、3冊）

村の人口

2月1日現在・（　）は前月比

人口	世帯
4,902人（－8）	1,121戸（－1）
男	**女**
2,431人（－7）	2,471人（－1）

今月の納付

・国民年金保険料　　3月分
納期限　3月25日(木)
（納期内に納めましょう
口座振替の方は残高確認を）

こちら窓口

2月1日から28日までの届け出分

●お誕生おめでとう

地区	赤ちゃんの名前	月／日	保護者
馬場	鈴木　蓮（れん）	2／7	隆寛
本坂	鈴木　達也（たつや）	2／17	芳昭
新宿	鈴木未咲希（みさき）	2／18	孝宏
辺栗	生田目莉奈（りな）	2／19	昌信

●おくやみ申し上げます

地区	亡くなられた方	月／日	年齢
石井	中川西ツルヨ	2／23	72

てください。

不在者投票

投票日の当日、仕事や旅行などの理由で投票できない場合は、「不在者投票」ができます。不在者投票は、告示の日から投票日の前日まで受け付けます。時間は午前8時30分から午後8時まで、場所は役場の選挙管理委員会事務局です。この際、入場券を忘れずにお持ちください。

■**問い合わせ**　村選挙管理委員会事務局（内線214）

選挙管理委員会委員長に長井進一さん就任

鮫川村選挙管理委員会委員の任期満了により、12月の村議会定例会で新しい委員が選挙されました。

任期は、平成15年2月1日までの4年間で、職務は公職選挙法の適用を受ける国政選挙・県政選挙、村の選挙と、同法を準用する選挙に関する事務を管理することです。

2月18日に開催された選挙管理委員会で、次のとおりの構成となりました。（敬称略）

委員長…長井進一
委員長職務代理者…鈴木辰男
委員…森重壽、関根功男
補充員…赤坂基、添田剛弘、舟木利次、矢吹正



長井進一さん　鈴木辰男さん　森　重壽さん　関根功男さん

一般向け

■**子どもへのまなざし**（佐々木正美著・福音館）
30年間近く子どもたちと接してきた著者が、乳幼児期の育児の大切さについて説く。講演録をまとめた待望の書。育児にかかわるすべての人に

■**学校に希望の風を**（上田精一著・民衆社）
希望を語る子どもたち、みんなが主役の学校づくり。教師と親が合意を形成しつつ前進する笑いと涙のドキュメント

■**母と子のかけ足**（谷田照明著・中教出版）
生きる勇気と希望を与える、愛と感動のエピソード集。「心の教育」に恰好の書

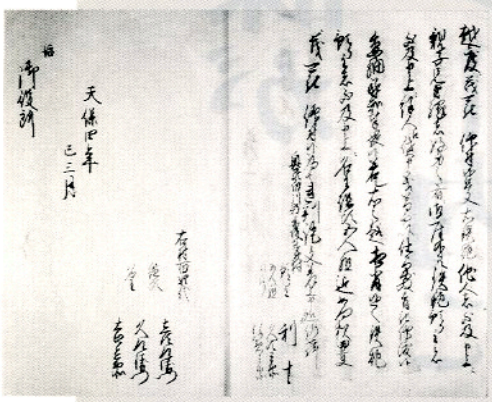
開館時間
平日…午前8時45分～午後5時
土曜日…①5～10月…午前8時45分～午後5時　②11～4月…午前8時45分～午後零時15分

史・資料を探る
村史編さん室

月貸威鉄砲証文之事

天保四年（一八三三）赤坂東野・鈴木孝雄家文書（館収蔵）

わが国への鉄砲の伝来は天文十二年（一五四三）、ポルトガル人により種子島への火縄銃とされ、「種子島」とよばれて戦国大名の間に普及、戦闘に用いられましたが、近世鎖国時代にはその使用も少なくなり、むしろ農山村の在村鉄砲が主でありました。とは申せ、鉄砲はもともと武器としての機能性格がその本命であり、在村において傷害事件、はては一揆などに使われないとも限りませんから、その管理は厳しくなされていました。この文書は前号と同じ天保四年の月貸威し鉄砲証文で、赤坂東野村幕領（塙代官辻富次郎支配）分百姓利十が預かり主（借り主）となっています。この時の証文一冊には猟師定貸鉄砲持主吉兵衛、与惣左衛門、浅吉の三名、そして月貸威し鉄砲預主は利十の外伝八のものが記されています。したがって、この時東野村には五挺の鉄砲が貸与されていたことになります。また、威し鉄砲により田畑の作物を獣害から守る措置が行われていたこと、さらに猪や鹿の棲息が多くその被害に苦慮していたことなど、今日に比して百六十余年以前の様子が思われることです。なお、幕府には鉄砲方、鉄砲玉薬奉行などの役職役人が置かれ、その管理に当たりました。



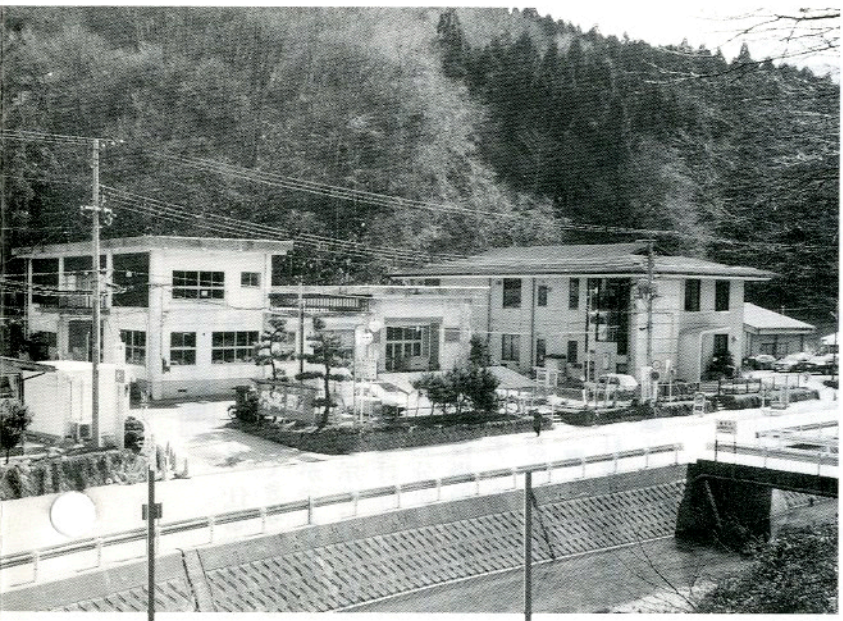
差上申一礼之事
奥州白川郡赤坂東野村

一、月貸鉄砲壱挺　玉目三匁五分
　預り主　利十
右は奥州白川郡赤坂東野村の義は山中故猪鹿多出、作毛喰荒し百姓難義仕り候に付、威鉄砲願上奉り候、御取上鉄砲の内壱挺当巳の二月より来る午の二月晦日迄御貸渡し下し成され有難く存じ奉り候、御定め日限に相成り候わば相違なく返上仕るべく候、尤も右鉄砲に付悪事仕出し候か又は猪鹿防ぎ候に付人馬相中り候か其外生類など殺生仕り候わば如何様の越度にも仰せ付けられ候、且又右鉄砲他人は申し上げるに及ばず、親子縁者好身の者に御座候共、余人へ貸し申す義曾て以て仕り間じき旨仰せ渡され候、委細承知畏れ奉り候

天保四年　預り主　利十
巳三月　五人組　久次兵衛外
塙御役所　村三役人

3月15日

企画調整課が指導センター内に移転しました



【役場分庁舎】
建設課
水道室

【農業技術指導センター】
農林課
農業委員会
企画調整課

介護保険関係電算機器の導入および国土調査図作成・閲覧などの事務の合理化・効率化を図るため、三月十五日（月）に企画調整課の事務所を役場本庁舎から農業技術指導センターに移転しました。

これにより、役場本庁舎には総務課・住民課・選挙管理委員会・出納室・議会事務局、役場分庁舎（旧公民館）には建設課・水道室、農業技術指導センターには農林課・農業委員会・企画調整課という配置になりました。

事務所の分散により大変ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

消費生活

気をつけたい悪質商法の手口

「うまい話」には要注意

■マルチ（連鎖販売）取引・マルチまがい商法
商品やサービスを契約して販売組織の加盟者（会員）となり、自分が新たな買い手を増やすごとにマージンが入るネズミ講に類似した組織的販売方式。マルチ商法では、有力販売員の成功談をセミナーなどで聞かされ、マージンという利益を目的に、ビジネスとして販売活動にのめりこむ人も多い。しかし、販売実績を上げようとして消費者金融業者などからの多額の借金を負い、多重債務者になったり、周囲の人間関係にも悪影響が及ぶなどの問題が生じている

■アポイントメントセールス（呼び出し商法）
販売が目的ということを隠して、電話やハガキで「あなたが選ばれました」などと喫茶店や営業所に呼び出して、不意打ち的に言葉巧みに商品を契約させる商法

■資格（士）商法
「受講するだけで資格がとれる」「もうすぐ国家資格になる」など、資格に関する偽りの説明で、講座や教材を強引に契約させる商法

■催眠商法
日用品や食料品の大安売りや説



【役場本庁舎】

総　務　課
選挙管理委員会
住　民　課
出　納　室
議会事務局（２階）

村営バス乗車券は住民課窓口で

村営バス「あおぞら」の定期券・回数券については、これまで企画調整課で発行していましたが、事務所の移転に伴い、役場本庁舎の住民課窓口で発行することになりました。

明会などの名目で人を集め、商品をタダ同然で配り、会場の雰囲気を「もらわねば損、買わねば損」といった興奮状態に陥れ、最終的に目的の高額な商品を売りつける

■送り付け商法

商品を一方的に送りつけ、代金を請求する販売方法。代金引換郵便を悪用するケースが多発している。消費者は商品を受け取った以上、支払う義務があると思い代金を支払ってしまいがちであるが、その場ですぐには受け取らず、家族に注文した人がいるかどうかを確認してから受け取ること

こども俳句・短歌・詩のコンクール

大森絵里さん（青生野小）らが最優秀賞

村青少年健全育成推進協議会と郡校長会鮫川班の主催による「第二回鮫川村こども俳句・短歌・詩のコンクール」の審査会が二月二十三日、山村開発センターで行われました。

村内各小・中学校から合わせて百四十六点の応募があり、審査の結果、最優秀賞に次の十一点が選ばれました。

小学校　俳句の部

わかれの日卒業生は泣くばかり
　青生野小五年　大森　絵里
入学を桜の花も待っている
　青生野小五年　鈴木さゆり
ふきのとう雪の下から「春ですよ」
　渡瀬小六年　蛭田由理恵
家の前おるすばんする雪だるま
　西野小三年　鈴木　裕介

小学校　短歌の部

母畑ダムわかさぎ釣りのテントの灯湖上に並ぶ光のドーム
　西野小六年　鈴木　輝昭

小学校　詩の部

「おへそのじまん」
　鮫川小二年　金澤　秀和

やあ、ぼくは、へそだ
きみがお母さんのおなかにいた時
とってもすごいはたらきをしていたんだー
えいよう分をおくったり
空気をおくったりしたんだ
それだけじゃないよ
いらなくなったうんちやおしっこを
お母さんにかえしてたんだ
えっへん、えらいだろう

中学校　俳句の部

初もうでみんなの願い鐘にこめ
　鮫川中一年　石井　美子
赤とんぼ紅葉の中に姿消す
　鮫川中一年　矢吹　香利
水の音に心静めて魚まつ
　鮫川中二年　矢吹　稔彦

中学校　短歌の部

早朝のはく息こおる通学路あいさつかわす友の笑顔に
　鮫川中一年　矢吹　隆雄

中学校　詩の部

「14歳」
　鮫川中二年　岡部　恵美

気づいたら14歳だった
何となく14歳になっていた
何げなく生きてきた14年もの日々
「あの頃に戻りたい」
出来ないことをいつも想う
いくら泣いても戻ってこない日々を…
今日までの日々を無駄にしないように
何年後かの自分が後悔しないように
「あの頃に戻りたい」と想わないように
前を向いて生きていこう
強く強く生きていこう
14歳の私にできること…

み・ん・な・の

伝言板

■第11回福寿草まつり

主催…戸倉の里づくり寄り合い／**日時**…3月27日(土)・28日(日)両日とも午前9時～午後1時30分／**場所**…大字西山字戸倉地内（入場無料）／**内容**…福寿草の観賞、特産品の販売、お楽しみ抽選会、新入学児童による植樹など

詳細 戸倉の里づくり寄り合い用達人・関根（☎49－2488）

■歩こう福島空港2,500m 新滑走路徹底ウォッチ

日時…3月28日(日)午前9時／**集合場所**…福島空港南仮設駐車場／**応募方法**…事務局へハガキかファックスで直接申し込んでください。**ハガキ＝表面**…〒963－6304 玉川村北須釜 福島空港ターミナル内 春の空港まつり実行委員会 歩こう福島空港係、**裏面**…「歩こう福島空港参加申込書」と記入し、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・性別・年齢 **ファックス**＝ハガキと同じく記入(FAX0247－57－1500)／**受付期間**…3月20日(土)まで(先着1,000人)

詳細 春の空港まつり実行委員会事務局（福島エアポートサービス内、☎0247－57－1650）

プレイガイド／県内の催し

■映画「踊る大捜査線」

日時…4月4日(日)11：00、15：00、19：00の3回／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…大人1,000円、中学生以下500円

詳細 棚倉町文化センター「倉美館」（☎33－9610）

■安藤重春展

期日…～3月28日(日)まで／**場所**…郡山市立美術館／**入場料**…小・中学生150円、大学・高校生320円、一般530円

詳細 郡山市立美術館(☎024－956－2200)

■英国ディビットコレクション展 中国陶磁の至宝

期日…～4月4日(日)まで／**場所**…福島県立美術館／**入場料**…小・中学生500円、高校生700円、一般・大学生1,000円

詳細 福島県立美術館（☎024－531－5511）

■斉藤清 描かれた花と女性展

期日…～4月11日(日)まで／**場所**…斉藤清美術館(会津柳津町)／**入場料**…小・中学生200円、大学・高校生300円、一般500円

詳細 斉藤清美術館(☎0241－42－3630)

食糧

ご存じですか「備蓄米」

主食の「お米」を安定供給できるよう、不作に備えて政府指定倉庫に一年間低温保管した米を「備蓄米」といい、その後「たくわえくん」として販売されます。

村では「高原の鮫川うまいもの祭り」と「文化祭」で備蓄米の試食会とアンケート調査を行いました。その集計結果がまとまりましたのでお知らせします。

問1 備蓄米のおにぎりの味はいかがですか。

①おいしい 103人(54%)
②ふつう 64人(34%)
③おいしくない 11人(6%)
④無回答 12人(6%)

問2 備蓄米の制度を知っていましたか。

①知っている 92人(48%)
②初めて知った 72人(38%)
③無回答 26人(14%)

問3 備蓄米制度をどう思いますか。

①安定供給のため必要 104人(55%)
②PR不足のためよくわからない 63人(33%)
③米が余って売れないので廃止した方がよい 11人(6%)
④無回答 12人(6%)

問4 備蓄米＝指定標準米を購入しますか。

①購入する 57人(30%)
②おいしくないので購入しない 18人(9%)
③もう少し安ければ購入する 45人(24%)
④自家栽培米などがあるので購入しない 61人(32%)
⑤無回答 9人(5%)

問5 お米を購入する場合は何を基準にしますか(複数回答)。

①食味 88人(44%)
②価格 41人(20%)
③産地・銘柄 21人(10%)
④購入先の信頼性 26人(13%)
⑤有機・減農薬・無農薬栽培米 20人(10%)
⑥無回答 7人(3%)

問6 今後はどんな米を食べていきたいですか。

①値段が少々高くても有機・減農薬米 71人(38%)
②銘柄米 33人(17%)
③標準米 37人(19%)
④種類は気にしない 23人(12%)
⑤その他・無回答 26人(13%)

■**問い合わせ** 農林課農政係（☎内線242）

シリーズ 精神保健

第4回

作業所からのメッセージ

文／作業所指導員(匿名)

精神障害者の小規模作業所が塙町にあることをご存じでしょうか。この作業所は、病院を退院したあと、社会復帰のための訓練をする場所です。

塙厚生病院精神科で治療を受けている東白川・石川地区の患者・家族が、当時の棚倉保健所で勉強会をしているときに、家族組織化の機運が高まり、平成七年に家族会「せせらぎ会」が誕生しました。さらに、会員が集まる場所が欲しいとの要望があり、医療機関に近く、メンバーが集まりやすい場所を翌年十月に探

休日当番医 （電話してから受診してください）

月日	病・医院名	所在地	電話番号
3／21(日)	あらまちクリニック	棚倉町	33-8018
	金沢医院	矢祭町	46-2312
	中島病院	石川町	26-3415
3／22(月)	緑が丘診療所	棚倉町	33-9468
	東舘診療所	矢祭町	46-3165
	大野病院	石川町	26-1181
3／28(日)	杉山胃腸科外科皮膚科	棚倉町	33-7551
	中島医院	塙町	43-0373
	愛恵会大野診療所	石川町	26-2615
4／4(日)	和田医院	棚倉町	33-2012
	木村医院	矢祭町	46-3528
	中島病院	石川町	26-3415
4／11(日)	勝田医院	棚倉町	33-3008
	石川医院	塙町	43-0003
	やまもと内科クリニック	石川町	26-8311
4／18(日)	大木医院	棚倉町	33-2424
	車田病院	塙町	43-1019
	櫛田医院	古殿町	53-2028
4／25(日)	東白川中央病院	棚倉町	33-3263
	塙厚生病院	塙町	43-1145
	中島病院	石川町	26-3415

ごみ収集日 （3・4月）

収集場所	種別	3月	4月
江竜田～中野町～福原～鍬木田～広畑～新宿～道少田～大塩	可燃物	1.4.8.11.15 18.25.29	1.5.8.12.15 19.22.26
	不燃物	12.26	9.23
さぎり荘～村営住宅 赤坂中野団地	可燃物	1.4.8.11.15 18.25.29	1.5.8.12.15 19.22.26
	不燃物	10.24	7.21
東白農商鮫川分校～鮫川中学校	可燃物	1.4.8.11.15 18.25.29	1.5.8.12.15 19.22.26
	不燃物	11.25	8.22
関下～越虫～青生野小～世々麦～葉貫～蕨ノ草～中沢～関口	可燃物	3.10.17.24 31	7.14.21.28
	不燃物	10.24	7.21
真坂～押目～酒垂～塚本～荻ノ沢～折戸～水口～官沢	可燃物	3.10.17.24	7.14.21.28
	不燃物	25	8.22
官代～遠ケ竜～大石草～大根屋敷～内ケ竜	可燃物	3.10.17.24	7.14.21.28
	不燃物	12.26	9.23
石井草～大久保～鬼越～赤柴～沼野沢～岩野草～薄ケ久保	可燃物	3.10.17.24	7.14.21.28
	不燃物	19	16

相談

心配ごと相談

日時 3月19日（金）午前10時～午後3時（午後1時からは、弁護士が相談を受けます）
場所 山村開発センター
問い合わせ 村社会福祉協議会（☎49－3600）

行政相談

日時 3月23日（火）午前10時～午後3時
場所 山村開発センター
相談員 行政相談委員・赤坂基（☎48－2333）

寄付・寄贈

ありがとうございました

（敬称略）

▼社会福祉事業のために（金員）…中川西茂（石井）還暦会（代表・前田栄）▼村内各小学校に（図書）…阿久津芳雄（埼玉県川越市在住・赤坂東野字蕨ノ草出身）

生涯スポーツのススメ ①

生涯スポーツって？

日ごろ運動不足を感じている。運動は好きだけどチャンスがない。激しい運動はできないけど軽い運動ならしたい。普段の生活に変化を持たせたい。こんな人はきっと多いはず。生涯スポーツはこんな人にぴったりです。

生涯スポーツ（健康づくりのスポーツ）は、1つの競技に打ち込んで、そのレベルを上げることではなく、継続させることがポイントです。さらには複数のスポーツを楽しみ、普段の生活では使わないあちこちの筋肉を動かすことでカロリーを消費する、また気分をリフレッシュさせることができます。

平成11年度村スポーツ教室では、これらをねらった生涯スポーツの場を提供していく予定です（詳細は後日広報で）。

問い合わせ
教育委員会生涯学習課（☎49－2247）

し、そこで「袋組み立て作業」などを手掛けることになりました。また、そのころ塙厚生病院入院中の方から、当分は農作業ができないという話を聞きつけ、畑の一部を貸してもらうことになり、農作業も併せて進めることになりました。お陰様で大根・ジャガイモなどを生産・出荷して収益をあげることができました。

作業所は当初、個人住宅を借りて始まりましたが、メンバーが増え、塙町役場に作業所の設置をお願いしたところ、無償でプレハブ四連棟の建物を設置していただき、関係者一同感謝しております。

作業所での一日は、通所者が午前九時から午後四時までに実働六時間以内の作業に従事しています。農作物は直売所や塙町の産業祭で販売しています。メンバーは八人ほどで、棚倉、矢祭、塙などから通っています。年齢も二十歳代から四十歳代までと幅広く、現在は男性通所者が多い状況です。四月に一名、九月に二名が社会復帰（就職）し、希望を持って懸命に働いています。送り出した関係者も全員が喜んでいます。

私たちは、通所者が訓練を経て希望した職場に就けることを切に願っています。受け入れ可能な職場があればお世話をいただきたいと思います。

平成11年3月　第542号
発行・編集／鮫川村役場総務課
〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
TEL (0247)49-3111　FAX (0247)49-2651
印刷／佐藤印刷所

ふるさとのむかし話 ⑪

つかもと長者



むかしむかし、馬を使っていわきの浜から塩を運び、たくさんの使用人と塩蔵を持ち、この地方の塩の供給元として大変あがめられ、何不自由のない生活の「つかもと長者」と呼ばれた富豪がおりました。しかしこの長者にも一つだけ悩みがあり、それは子供がないことでした。

ある時、一人の旅の行者が訪れ、「あなた方は長年、馬を酷使したので、そのたたりで子供が授からないのだから観音様を信仰するように」と言われ、長者夫婦は子供欲しさに観音様に毎夜そろってお参りし「どうぞ子供をお授けください。授かったなら我々のうちどちらでも四年経てば一命を経たれてもかまいません」と悲願の誓いをたてました。やがてその甲斐があってか玉のような女の子が生まれ、長者夫婦の喜びようは例えようもなかったということです。

月日の経つのは早いもので、何事もなく七年が過ぎた春、娘の成長ぶりを方部の人達に見てもらおうと観音様の境内で花見の宴を開きましたが、長者の日頃のごう慢さに酒も手伝ったのでしょう。「この観音様はうそつきだ。子供が授かるようにお願いしたが、子供は授かるべくして授かったのだ。その証拠に観音様のご利益で子供が授かったならば、四年経てばどちらか死んでいるはずなのに、七年経っても夫婦そろってピンピンしているではないか。そうだ、神様なんてみんなそんなもんだ」と、観音様をののしってしまいました。

その後、誰いうとなく「大明神の戸帳様の人身御供の印の白羽の矢が、長者の家の屋根に立っている」と人々に広まりました。この白羽の矢が立った長者の家では、娘を人身御供に差し上げなければならないのです。そこで大騒ぎとなり、長者夫婦は酒の上とはいえ、大変な事をしてしまったと大いに悔い、神罰の恐ろしさに生きた心地もなく、娘を囲み泣き悲しむ毎日でした。しかし、これればかりはいくら泣いても身代わりは許されず、定めの夕刻、娘を長持に入れ使用人にかつがせ、長者夫婦も山のふもとまで付き添って送りました。そこで別れなければならない定めでした。そして、夕もやに消えるまでずうっと見送りました。使用人達は山の中腹の定めの場所に娘の入った長持を下ろすと、後ろも見ずにほうほうの体で山を駆けおりました。

そして娘は、噂を聞いて駆けつけた例の旅の行者から「あなたは、観音様の授け子である以上、親の不心得の罪を受ける訳がない。心配しないで心静かにこれを読み続けなさい。必ずその功徳によって助かります」と、渡された一巻の観音経を、藁をもつかむ思いで一心に読み続け、長持に入ってからも、覚えた一節を繰り返し唱え続けました。しかし、夜もしだいに更け三更、四更（午後十一時から午前三時ごろ）と経っていきましたが、別に変わった事もなくシーンと外は静まりかえっていました。娘は恐る恐る中からそおっと長持のふたを開けると、外はすがすがしいほどの朝明けでした。「助かった。ありがたいありがたい」と観音様に感謝すると、娘は山道を急いで下り両親の元へ無事帰りつきました。

その後、長者夫婦は観音様をののしったことや自分達のごう慢さを深く悔い、使用人達に財産を分け与え、どこかへ立ち去ってしまったということです。そして、その屋敷跡は今では知る人さえないそうです。



3月3日に行われた鮫川幼稚園のひな祭りで、手作りのひな人形を披露する園児たち（詳しくは11ページをご覧ください）

今月の表紙

あ・と・が・き

▼西山地区を対象に行った「右脳訓練教室」の参加者の感想を聞くと、「いろいろな人と話ができて良かった」という声が多く聞かれました。「ボケは寂しさから」と言われています。予防には、人とのふれあいが重要なポイントになるのかもしれません。▼5ページに掲載したチェック表で、私も自己評価をしてみました。結果はなんと、マルが4つで「小ボケ」の疑い。これはまずい。気をつけなければ……。（舟木）