

美しい生きる

上伊那地区賛助会報
第 127 号 2017 年 4 月 20 日発行
長野県長寿社会開発センター
伊那支部上伊那地区賛助会
TEL. 0265 (76) 6863

上伊那地区
賛助会

29 年度の重点活動

会員皆様の一層のご協力に期待

新年度を迎えるにあたり、会員の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、本年度の課題に賛助会会員数の減少が挙げられます。これは上伊那地区だけではなく、長野県全体としての課題にもなっています。

私達関係者は会員数の維持に努力をいたしておりますが、近年は年毎に減少してきているのが現状であります。

皆様におかれましては、賛助会各員の増加に一層のご協力を頂き、健康維持、相互親睦、自己研鑽に努め、より楽しい会として継続して頂けるようお願い申し上げます。

上伊那地区賛助会会長 橋爪 弥六



目

次

- | | |
|-------------------------------|------|
| • 28 年度卒業シニア大生との懇談会 | 2 頁 |
| • 上伊那地区タウンミーティング | 3 頁 |
| • 「奥のほそみちへのご案内」第六回 | 4 頁 |
| • 生活コラム「お魚を食べよう」 | 5 頁 |
| • 海水魚と淡水魚が共存? | 6 頁 |
| • ドローンを用いた荷物の配送実験 | 7 頁 |
| • グループ活動だより「ニ千絵会」、文芸欄「さつき俳句会」 | 8 頁 |
| • 名句紹介「正岡子規」、定期総会の案内 | 9 頁 |
| • トピックニュース、上伊那地区名所探訪 | 10 頁 |

前号のあらすじの終わりからは少し遡る。「次郎法師」の父である井伊直盛が桶狭間の戦で亡くなつて半年後に事件が起きた。直親の妻の父である奥山因幡守が小野但馬守の館を襲い、逆に返討中に遭つて全員死亡し、直親は大きな後ろ盾を失つてしまう。しかし直親夫婦に待望の男子が生まれ、その名を虎松と名付けた。(後の井伊氏復興を果たす井伊直政である)その後再び恐れていた事態が起きた。

(後の家康)が岡崎城へ入城し、宿敵である信長と同盟を結び大名となる。直親は今川氏真(うじさね)の命により駿府へ向かう途中、小野但馬守に讒言(ざんげん)され、掛川城主の朝比奈泰朝にことごとく惨殺されてしまう。氏真は「虎松も殺せ」と命じたが、新野左馬助の願いにより、人質として命は助けてもらつた。その後氏真は駿府の侵攻に井伊直平(当時 74 歳)を行かせたが、直平も途中で毒殺されてしまう。このようにして次々と井伊家の後継ぎとなる男たちは居なくなつてしまつた。

そこで南溪和尚は次郎の母と相談して虎松が元服するまで次郎法師の名を直虎として地頭職に就任させ、遠江守護の今川家の承認を得て、次郎を井伊直虎とした。このようにして、女城主直虎は誕生した。永禄八年、当時三十歳の頃であつたと思われる。

NHK 大河ドラマ
あらすじ

おんな城主 直虎

(出典 東京ニュースガイドブックより)

28年度卒業シニア大生との懇談会を実施

賛助会の活動について説明し入会を勧誘

< 実施概要 >

今年の1月20日の午前10時～12時まで、今年度のシニア大卒業生と現賛助会会員が、賛助会への入会への期待を込めて、「いなっせ」の6階大ホールにおいて卒業後に賛助会へ入会した場合の事柄について、説明および懇談を行った。

卒業生は総数約100名に対して、賛助会からは関係者約30名が出席して行われた。

内容は、生活関連（主として社会参加活動）に関する説明と、実技関連（実技研修活動）に関する内容について行った。

< 内容 >

本会の大きな目的は、次の2点である。生活関連では、上伊那地区賛助会に入会してこら、社会活動を行う心構えや楽しさを伝えることであり、また実技関連では、講座等の学習活動の中でグループの運営を活性化し、会員同士の絆を深めることである。その際の課題や費用、時間などについての説明を行った。更に既存のグループへの参加や、新しくグループを設立する場合の手順など、幅広い説明と質疑応答が行われた。

懇談は、充分な理解と質疑応答ができるようにテーブルを分け、最初の生活関連班は10組、続いて行った実技関連班は7組として説明や質疑に対する回答を行った。

最初の生活関連の懇談は、大ホールの中に約10人用の机に賛助会側から2～3名と卒業するシニア大生達が座って、それぞれが開始された。

そして生活関連が終了後、続いて同様に実技講座関連の説明の形に7組の机を配置して実施された。

ここでは内容について詳しく説明できないが、どの班も真剣に説明を聞き、質疑応答が活発に行われていた。

< 所感 >

特に感じたことは、賛助会というものの存在目的が、あまり理解されていなかったようであり、どちらかというと、もっと学習の場を求める気持ちが強いようであった。



生活班に関する説明会



実技班に関する説明会

上伊那地区タウンミーティング

シニア世代の活躍の場の後押し

1月20日の午後からは、前ページの賛助会とシニア大生の懇談会が行われた「いなっせ」6階の同じ場所の大ホールにおいて、「上伊那地区タウンミーティング」が行われた。(写真右)



昨年も今の時期に同じ場所に於いてタウンミーティングが行われたので主旨はおわかりだと思うが、今年も県長寿社会開発センター伊那支部と県福祉事務所が主催するタウンミーティングが開催された。会議の目的は、シニア世代に社会に係わる活動の場を提供するためのものであり、今年は「地域づくり出会いのひろば」というテーマで、シニア世代に活動の場を提供するNPOやボランティア団体やその他の団体がブースを設け、来場者と情報交換を行った。

参加した団体は伊那市や駒ヶ根市の社会福祉協議会や南信教育事務所、地域包括支援センターなどであり、長寿社会開発センター伊那支部に所属する上伊那地区賛助会からは「にこにこ会」「傾聴ボランティア」「いきいき31」とこれらを統括する「上伊那地区賛助会」の4つがブースを置いて来客の対応を行った。今回の全ブース数は18店であった。

来客側からは、シニア大の今年度卒業生約100名も参加し、来客数は概算であるが、約200名、開催者側は約50名であったようである。

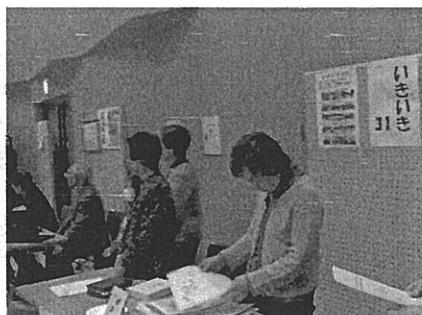
最初は各ブースが順番に自己紹介と活動概要説明を行い、参加者は興味のあるブースを訪れて説明を聞いていた。



にこにこ会



傾聴ボランティア伊那



いきいき31

賛助会グループのブースにおける成果の状況は、次の通りであった。

- ① にこにこ会 沢山のシニア大生が立ち寄り、活動内容、賛助会入会の経緯や施設訪問活動に興味をもった方が多かった。詳細は検討することであった。
- ② 傾聴ボランティア伊那 3人の方が特に関心を持って頂き、次回の会合の際には出席したいとのことであった。入会も期待できそうである。
- ③ いきいき31 押花グループが出店したが、反応が大きく、とても楽しかった。予想外に男性の方が興味を示していた。

『おのほそ道』への御案内 ⑥

山刀伐峠—尾花沢—立石寺

尿前の関（宮城県大崎市）を越えて、いよいよおくのほそ道の旅は、奥羽山脈を越える峠道に入ります。その最後の難所が、山形県最上町と尾花沢市の境にある山刀伐峠でした。

鬱蒼とした櫟や檜の原生林に覆われた当時のこの峠道は、修驗の道であり、一般人の通るような道ではなく、山賊や追剥の出る心配があつたようです。芭蕉がこの道を敢えて選んだのは、義経の落ち延びた道である、ということだったようです。陰曆 5 月 17 日（陽 7 月 3 日）、刀を差した屈強の若者に案内を頼み、緊迫感を持つて峠越えをしたことが本文に生々しく著されています。

本文（尿前の関より続き）

「・・・あるじの言ふ、是より出羽の国に大山を隔てて道定かならざれば、道しるべの人を頼みて越ゆべきよしを申す。さらば、と言ひて人を頼み侍れば、究竟の若者、反脇差を横たえ、檜の杖を携へて、我々が先に立ち行く。・・・・・高山森々として一鳥

声聞かず、木の下闇茂り合ひて、夜行くがごとし。・・・・・篠の中踏分け踏分け、水をわたり岩につまずいて、肌につめたき汗を流して、最上の庄に出づ。・・・・」

尾花沢

「尾花沢にて清風と言ふ者を尋ぬ、かれは富めるものなれども、志いやしからず。都にも折々かよひてさすがに旅の情けをも知りたれば、日頃とどめて、長途のいたはりさまざまに、もてなし侍る。」

△涼しさを我が宿にしてねまるなり △ 芭蕉

へねまる△は、くつろいで休むの意の尾花沢の方言。

立石寺

「山形領に、立石寺と言ふ山寺あり。慈覚大師の開基にして、殊に清閑の地也。一見すべきよし、人々のすゝむるによりて、尾花沢よりとつて返し、その間七里計りなり。

日いまだ暮れず。ふもとの坊に宿かり置きて、山上の堂に登る。岩に巖を重ねて山とし、松柏年旧り土石老いて苔滑らかに、岩上の院々に扇を閉じて物の音聞こえず。・・・・岩を這ひて仏閣を押し、佳景寂寥として心すみ行くのみおぼゆ。」

△閑さや岩にしみ入る蝉の声△

芭蕉

筆者が立石寺を訪れたのは、秋半ばの雨の日であつたが、観光客は引きも切らず、寂寥たる境内ではなかつた。しかし仏閣の佇まいと言い、岩山と言い、老松柏と言い芭蕉の名文の往事を偲ぶに充分であつた。

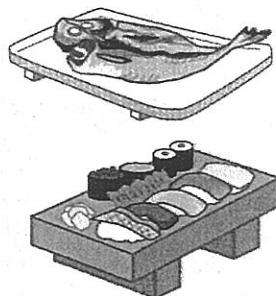
健講座

生活コラム

健康に良いさかなを食べよう

長寿の国日本、日本人は魚を良く食べることから「魚」を食材とした日本食が世界的に注目されている。

なぜなら「魚」の摂りかたが多いほど、心臓病が少なくなることが分かっている。

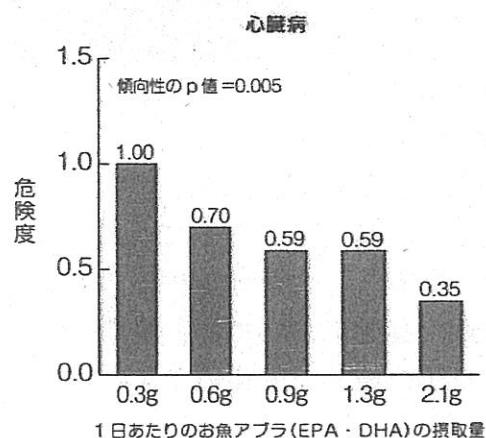


中性脂肪を下げる

・ 「お魚アブラ」が中性脂肪を下げる

お魚ア布拉の摂取量と心臓病の危険性

お魚ア布拉の摂取量が多いと心臓病の危険性が低くなります。



魚が健康に良い秘密は何か？

それは「お魚のア布拉」の EPA と DHA による。お肉の「ア布拉」である動物性脂肪を摂り過ぎると脳卒中や心臓病の原因となる「悪玉コレステロール」を増やすが、「お魚のア布拉」は中性脂肪を下げる働きを持っている。同じ「ア布拉」でも「お魚のア布拉」は貴方の健康に大きな違いをもたらす。EPA・DHA の多い順は、サバ、イワシ、サケの順である。

・ 摂っていますか？「お魚ア布拉」

「お魚のア布拉」(EPA・DHA)は、人間の体内で作ることができないので、食事から摂るしかできない。厚生労働省は、1日 1g 以上 EPA・DHA を摂ることを勧めている。

しかし実際には僅か 0.4g で、必要量の半分以下であり、1g の EPA・DHA を摂るには、毎日 90g 以上食べなければならない。そこまではむずかしいかも知れないが、出来るだけ沢山食べるようしよう。

EPA:イコサペンタエン酸

DHA: ドコサヘキサエン酸

魚を毎日90g以上



「武田薬品工業（株）」の資料より抜粋

最新技術ニュース

海水魚と淡水魚が共存？ 新しい養殖が食卓を救う 好適環境水が未来を繋ぐ

最近テレビ等でも放送され、注目を浴びているのが魚の養殖の「水」として出現した「好適環境水」である。

そしてこれは、海水の利用が不便な山の中でもマグロが養殖できる水で、この水の特徴は淡水をベースに人工的に作成したものであり、淡水魚も海水魚も共存して飼育できるというものである。

では、この「好適環境水」について詳しく説明すると次の通りである。

<好適環境水とは>（特許出願済）

魚類の正常な代謝を維持するために、最小限必要な電解質を含ませた水のことで、淡水魚、海水魚の双方に適する浸透圧となっているため、共に同じ水で育てることができる。

岡山理科大学工学部の山本俊政准教授らが研究を始め、5年後には大型の水槽で好適環境水を用いて育てたシマアジが初出荷された。特徴は海水魚の養殖においては、短期間・低コストで養殖できることや、消毒薬のリスクがない、海水のない場所でも養殖できるなど、多くのメリットがある。

これは魚の正常な代謝を維持するために、必要な電解質を含ませることであった。試行錯誤の中から、魚の浸透圧調整に係わるナトリウム、カリウム、カルシウムの3つの成分に着目して、その最適な濃度を特定して得られたものである。結論としては、淡水に僅かな濃度の電解質を加えることにより、この魔法の水ができるらしい。

これまで同大学のセンターにおいて養殖、出荷された魚は、トラフグ、鰻、クロマグロなどである。

（右の写真は、山本俊政准教授と好適環境水槽）



実際の写真が入手できなかった為、合成写真です。



（出典：科学技術振興機構、熊さんニュース・jpnet、および知恵蔵 mini のブログより抜粋）

ドローンを用いた荷物の配送実験に成功

買い物支援の対策の実用化に向けて

今年の3月3日に、ドローン（小型無人機）を使って荷物を配送する実験が、伊那市長谷において行われた。

国土交通省は買い物支援対策のひとつとして、ドローンを用いて空中を経由して目的地に荷物を届けるシステムの実用化を開発中であったが、その実験が伊那市の長谷地区において行われた。

このプロジェクトはドローンによる離陸、着陸や荷物の飛行運送を支援するもので、「物流用ドローンポートシステム」という名称である。

今回は、このシステムの有効性や問題点などを実際にやって検証するためのもので、配送目的では初めての実験であった。

国の担当部門は国土交通省であるが、同省は東大とドローンシステムの開発を手掛けるブルーイノベーションに研究開発を委託して実験が実施された。

そしてこの日のシステムの開発実験は、東京大学大学院の鈴木真二教授の下に関係者により行われた。

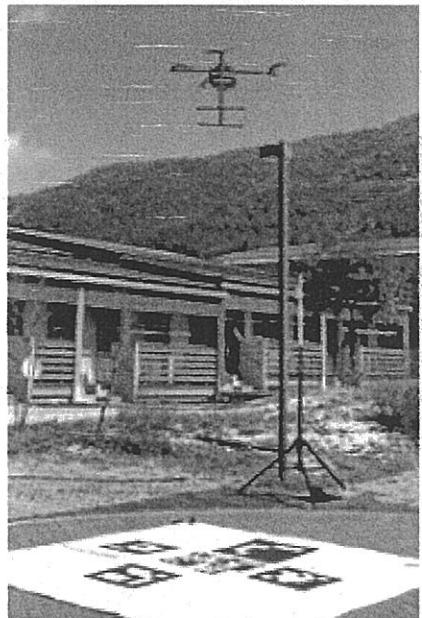
実験は、雑穀約500グラムを荷物とし、これをドローンに取り付け、道の駅「南アルプスむら長谷」から高度約30メートルで長谷の高齢者専用住宅までの距離約400メートルを3~4分で飛行した。

ドローンはカーナビにも用いられているGPS（位置測定用人工衛星）からの位置情報を用いて誘導飛行し、また着地点には3メートル四方のドローン・ポート（着陸地を認識する画像）を搭載している画像認識システムが地上の画像を認識して着陸した。

担当された鈴木教授によると、「GPSでは約10メートルの誤差を生じるので、画像認識を行うことにより正確に着陸することができた。今回の実験は100点に近い成功であった。

また今回は天候が良く条件がよかつたが、実際にはもっと厳しい条件でも成功できるようになるのが課題である」とのことであった。

国土交通省は、2018年頃の実用化を目指しており、安全性や機体性能の向上、事業の採算性などの課題開発を目指しているとのことである。



写真は実験中の様子
(長野日報提供)

グループ活動だより

「世界遺産」に登録された「和紙」ちぎり絵と共に 二千絵会

私達「二千絵会」は、2000 年に設立した「ちぎり絵」の会です。

先輩の方々の気持ちに寄り添いながら、講師の中村早恵子先生を中心に、13 名で教室に学び、また周りの人達に対して感謝の気持ちを忘れずに、作品の製作に取組んでいます。

用紙には「世界遺産」に登録された「和紙」を使いながら、作品を制作することは、私達にとって光栄なことなのです。

製作に当たり、剥ぐ、ちぎることは、大変な工程ですが、剥ぐことが上手に出来れば作品は素晴らしいものに仕上がります。



中村千恵子先生と二千絵会の方々

絵の具を使った作品と思うほどの出来上がりになった時は、自分でも感動してしまう程度です。「和紙」ちぎり絵に巡り会えたことに感謝しながら、こらからも「ちぎり絵」と共に暮らして行けたらと思います。

今年度は 7 月 1 日～1 ヶ月「みはらしの湯」、9 月 9～10 日「いなっせ」にて「七絵会」「二千絵会」の合同展が予定されています。皆様に観に来て頂ければ幸いです。

二千絵会グループ代表 稲葉美知子



水温む鍼の楔を打ち直す
手のひらに一つころがすひなあられ
水温むリラックスしたるヨガの後
水音を聞きつ芹採る秘密場所
井浚いの作業はかどる水温む
宇宙より涌き出づるごとぼたん雪
梅二月向いの家まで足伸す
釣り竿の並ぶ川辺や水温む
水温む堰の垂水の薄濁る

高林 慎
埋橋 玲子
有賀 民子
小池平四郎
小澤ほづ枝

水温む厨仕事も抄どりぬ
手のひらに一つころがすひなあられ
栗林 仁理
高木 節子
六波羅知晴
関 都

「さつき俳句会」

文芸

俳句

北原 興平
伊東よね子

名句紹介

「正岡子規」



- ・糸瓜咲て痰のつまりし仏かな
- ・痰一斗糸瓜の水も間に合はず
- ・をとひのへちまの水も取らざりき

正岡子規の有名な絶筆三句である。

△痰のつまりし仏△は、子規自身であり、臨終真近の自分を死人として、尚客観的に表現している。

△痰一斗△は、妹「りつ」が取つても取つても出る痰を俳句的に誇張した表現である。

△をとひの△は、一昨日が丁度明月であり、この日の糸瓜の水はとりわけ利き目があるとされていた。がそれも取らなかつた。

子規がこの三句を即興的に詠んだのは、九月十八日の昼頃であったという。鼻をつく匂いの病間に仰臥したまま、いつものように妹りつに紙をしつらえた板を持たせ、この日は河東碧梧桐が筆に墨を含ませて、かすればまた含ませて渡し、この三句をしたためたのである。

最後は筆を布団の上に落とし、危篤状態となり、そのまま夜半過ぎに絶命したといわれる。正に壯絶な子規三十五歳の最期であり、比類のない絶筆三句となつた。

寿限無

4月24日(月)に下の通り定期総会を開催いたします。

会員の皆さんができるだけ参加しましょう。

記念公演は、伊那市高齢者福祉課地域包括支援センター 認知症キャラバン・メイト

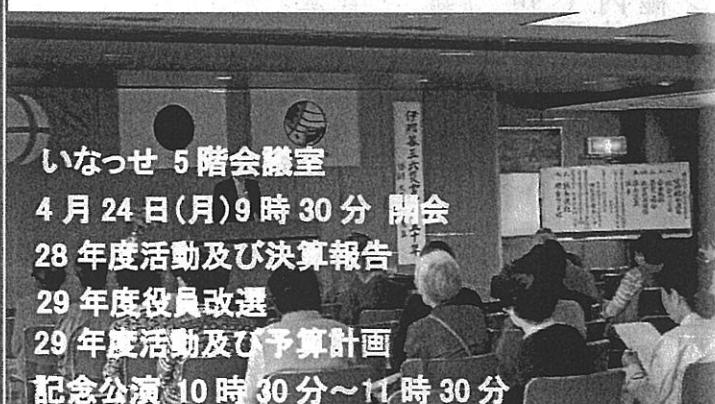
後藤 郁(たもつ)氏によるご講演があります。

お知らせ

長寿社会開発センター伊那支部において社会活動推進員を担当して頂いておりました竹中雅幸様が3月末を以て退任されました。長い間有難うございました。

そして後任として、小林克彦様が就任されましたのでお知らせいたします。

2017年度 上伊那地区賛助会定期総会



いなっせ 5階会議室

4月24日(月)9時30分 開会

28年度活動及び決算報告

29年度役員改選

29年度活動及び予算計画

記念公演 10時30分～11時30分

伊那市地域包括支援センター 認知症キャラバン・メイト

記念公演

後藤 郁 氏

「認知症予防とその対策」

トピックニュース

モナリザの微笑みは「喜び」？を科学的に解明

レオナルド・ダビンチの代表作「モナリザ」が見せる微笑みは、しばしば意味深長とされ、この意味を読み取る実験をドイツの科学者ユルゲン・コルンマイヤー氏が実験を行った。実験では作品を白黒コピーし、モナリザの口角を上下に調整した画像を計 8 種類作成。うち 4 枚は原画より幸せそうな顔に、もう 4 枚は悲しそうな顔に変え、原画を加えた 9 枚の画像を 12 人の被験者に 30 回見せた。

その結果被験者は 97% の確率でダビンチの画像を喜びの表情として受止めたという。

コルンマイヤー氏はこの実験により、「私達の脳には喜びや悲しみを計る絶対的な尺度ではなく、多くは文脈に頼っていることが分かった」と説明。「この過程を理解することで、精神障害の研究に役立つ可能性がある」と述べている。



編集委員募集広告

会報（本紙）を作成する編集委員会が存亡の危機に瀕しております。私達が培ってきた編集技術を、受継いでもらう方が見つかりません。自分達で取材し、文章を考えて会報の紙面を作ることは脳の活性化にもなります。そしてワープロの達人にもなりますので、一緒に作成できる方の連絡をお待ちしております。連絡先 猪又編集委員長までご連絡を！

TEL 0265 76 3941

場所：上伊那郡辰野町樋口
2407-1
アクセス：伊北インターから車で 10 分
問合せ：辰野美術館
☎ 0266-43-0753

「辰野美術館」辰野町

上伊那名所探訪

伊那谷に位置する辰野町は諏訪、松本に接していく鉄道の分岐点となり、運輸の中継地としても賑わっている。大正時代には、白樺派の運動が活発となり、文学や美術に新たな風を吹き込んだ。その結果多くの美術家を生み、昭和 53 年に辰野町郷土美術館が誕生した。そして平成 8 年に「辰野美術館」と名を改め、町内外の優れた作品を収集し、新しい美術を積極的に紹介している。また、特別展やミュージアムコンサートなど多彩な場も提供している。

（辰野美術館のブログより抜粋）

編集後記

正岡子規は、1867年に愛媛県松山市において生まれた。名は常規（つねのり）であつたが、後に升（のぼる）と改めた。幼くして父を亡くしたので、家督を継ぎ、文学を学びながら帝国大学哲学科に入學し、のちに国文学科に移つた。その後大学を中退し、新聞記者となる。

小学生の頃、同級生であった秋山真之（のちの海軍中将）と仲良しで、司馬遼太郎著の「坂の上の雲」全六巻に幼い頃からの生い立ちが詳しく述べられている。

子規は若くして結核にかかり、幾度も喀血するが、当時は不治の病であつたため病を抱えて新聞記者となり、活動を行つていた。その後従軍記者となつて満州の遼東半島へ渡るが、帰途において重態となる。

帰郷後は小康状態の中で、俳句や短歌を研究し、伊藤佐千夫、長塚節、岡麓らと共に短歌結社「アララギ」を作つた。

子規は野球が好きで、（球）は英語でボールであるから升（のぼる）は野球の「ノボール」であると言つていた。そして 2002 年に子規は野球殿堂入りをしている。

また、9月 19 日に亡くなつたので、この日は「糸瓜忌」となつていて。

（編集委員 T）