

# やなせかた



第36号 発行2012年12月16日  
柳瀬川町内会 広報部

## いきいき 健康生活

会長 竹前栄二

健康の概念は、世界保健機関憲章の前文にある、以下の定義が有名である。「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気にあるいは虚弱でないことではない。」社会的な健康の概念は、健康の社会的決定要因により説明される。すなわち、裕福で、富の分布が公平な社会にすむ人たちは、健康である。」と、高らかに謳われているが、現実には、社会的要因があってもなくても、自分の健康は自分で守らなければなりません。特に高齢化が進んできた昨今では、健康でいられるのは幸せと考えられる人は多いと思います。

健康に問題があふと、行動の妨げになり健康の大切さは、失ってみたいとかなかなか気づくことができません。健康には、体の健康だけではなく、心の健康もあり、心も病気になるったり、傷ついたり、不調になることがあります。心の健康は直接幸せにつながっていません。体の健康に多少問題があっても、心が健康ならたくさん幸せを感じることが可能ではないでしょうか。心の健康バロメーターは、幸福感なのかもしれません。

高齢化社会になって、成人病（生活習慣病）の大半は、患者のライフスタイルと密接にかかわっていることが分かってきました。

具体的には食生活や、運動、喫煙、飲酒、休養、ストレス管理などの日常の生活習慣が成人病の進行度を直接左右するファクターになっているら

しいといつことす。

成人病を予防するには、自己管理をしていくしかありません。

ある著名人が「健康は勝ち取っていくもの、何を食べ、どんな生活を送るのかは自分自身です。病気を治すことにより、病気を防ぐことが第一の健康なのです。」と、言っています。結局は自己管理が大事ですが大変です。

「サミエル・ウルマン」の詩に  
青春とは人生のある期間ではなく  
心の持ちかたを言う

(中略)

ときには、二〇歳の青年よりも  
六〇歳の人に青春がある。  
年を重ねただけで人は老いない。  
理想を失ったとき初めて老いる。

詩のように、理想を持ち自己を律してかねば若さと健康

を保っていけない、「若いから俺は大丈夫だ!」「今のところ健康だし!」と思い込んで、日頃の生活をおろそかにすると自分に跳ね返ってきます。

健康を守り持続するには、色々な情報が必要です。志木広報に掲載される、カッピ―体操、各種ボランティア、趣味の会等最大限に利用するのも大事ではないでしょうか。

行政でも、健康を守るために色々なプログラムを用意しています。例えば、健康講話会、市民病院の医療スタッフが各町内会の集会場などを巡回し、健康に関する講話や、血圧測定、骨密度測定、健康相談、講演として「防げる志望と防げる寝たきりの話」などを実施しています。我が町内でも九月十二日、会館にて実施、三十余名の参加者があり、健康に対する意識の高さをうかがわせました。

継続の要望がありましたので来年度も計画の予定です。皆さんも、興味のあるプログラムに参加して健康作りに励んでみては如何でしょうか。



みんよう流しのうりよう大会  
 ぼくは二の夏みんよう流しのうりよう大会に参加しました。  
 みんよう流しは二週間くらい前から町内会館にみんなが集まって練習しました。やなせ川町内会の子供はぼくと姉と、せいや君だけでしたが、ほかの町内会から何人かが参加してくれました。みんな上手にあやっていたのでよかったです。

湯本 蓮

のうりよう大会は、たくさんの方が集まりました。子供会は、中学生のお姉さんや小さい子供たちも来ていました。みんな花火をしたのが、一番楽しかったです。  
 大人は、みんなビールを飲んで、楽しそうでした。ふだん会わない近所の人がかき水を作ってくれたり、おかしをくれました。やみそばもいれておいしくて、夜にみんな遊ぶのはこの日なので、いつもよりわくわくしました。

来年もまた参加したいです。

## 秋の町内会旅行 レポート

一班 小島キク

十一月十八日、恒例の柳瀬川町内会秋の旅行は十六名で、皆さん笑顔で会館よりバスに乗り出発しました。お天気に恵まれ、北関東自動車道を走らせ車窓からの眺める景色に胸を躍らせバスの中でも賑やかでした。

昼食を済ませてからしばらくバスで移動し、花貫溪谷に行き、黄金色の銀杏と赤の紅葉のコントラストを木漏れ日の中からまばゆく感じながら散策をして、とても素敵でした。観賞にひたりすぎて時間がなくなってしまうまで行けなかったのが残念でした。

バスは宿に向かい、到着したホテルは平野屋ホテルで、

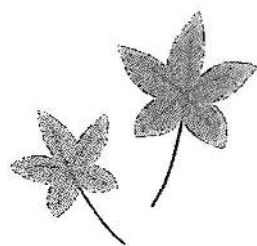
部屋の前が海…なんと『す。

て・き』と叫んでしまいました。少し散歩もしたかったけれど、少々疲れもあってか出かける気にもならず窓からながめながら癒されています。夜の宴会はアルコールも入って皆さんカラオケで賑やかに楽しみました。

二日目はホテルを出発して間もなく那珂湊おさかな市場とあかふくめんたい工場に寄り、お土産を沢山買った人達が幸せそうでした。

最後に笠間稲荷神社に行き、参拝をして菊人形を見学と又も買物：リュックの中がまんぱい。

過ぎ行く秋を満喫しました。



## 蕎麦打ち講座への 参加

五班 鈴木利也

暑い夏から、いっきに寒くなってしまった様な今年の秋、気が付けば師走に入り今年も早や一か月を切りました。町内会の皆様方に於かれましてもお忙しくお過ごしのことと存じます。

さて、私は秋になると楽しみにしている年中行事があります。それは「蕎麦打ち」。

毎年十一月に宗岡公民館で行われる講座に行きます。朝霞のカヤブキ屋根がトレッドマークの「かつみや」さんの店長さんと、その仲間が講師として親切に教えてくださいます。材料や道具は全て用意していただけますので前掛けと手ぬぐい(三角巾)を持っ

て行ければOK！（参加費は千円必要です）今年は一月二十四日（土）に参加してまいりました。

さすが四年目となると先生から声を掛けていただけです。

参加者は初めての方が多く男七対女三の割合で三十〜六十歳代の方々に五十歳代以上の方が中心です。

初めに先生がデモンストレーションを行い工程ごとのコツをレクチャーしてください。その後、三人一組が一つのテーブルで順番に打ちます。一テーブルに一人先生が付きますので心配ありません。

先生が都度、手を貸し、修正してくれます。蕎麦打ちは時間との戦い素早く打つのがコツでうごんのように「力」も必要ありません。女性の方でも気軽にできると思います。何より私が魅力に感じるの

は打っている間は蕎麦のことだけに集中し、他の何事も考えないのが良いですね。水かげん、コネ、延ばし、切り、ほんの二十〜二十五分程度の時間ですが私にとっては一年のうち楽しみな時間の一つになっています。

町内のみならず方も市民講座を利用して趣味の中を広げてみてはいかがでしょう。最後に、この講座の一番良いことは「後片付けをしなくて良いこと」です。



## 月のリズムを 畑仕事に生かす

七班 倉田輝雄

「害虫駆除は「満月の三〜四日後」が効果的」

サンゴが満月のころにいっせいに産卵するのは有名な話ですが、虫も同様に月の光を繁殖のタイミングに使っているといわれています。虫が卵から成虫になるまでのサイクルは約三十日です。このサイクルの中で虫が卵からかえるのが、ちょうど満月の三〜四日後にあたります。害虫駆除は虫が大きくなってからでは遅いので、卵から出てきた直後、つまり満月の三〜四日後を狙ってたたくのがもっとも効果的と言えます。すべての害虫に当てはまるわけではありませんが、ヨトウムシ、線

虫毛虫にはよく効きます。

また、満月だけではなく新月に産卵する虫もいますので、満月、新月の三〜四日後は、特に葉に注意しながら畑を見回って害虫を捕殺しましょう。月のリズムを味方につけて、効率的に害虫駆除をしてみたいかがでしょうか。

さて、私には野菜を育てる以外にも畑へ行く楽しみがあります。畑仲間の伊藤さんが、畑近くの桜の木の下へ椅子などを並べて憩いの場所を作ってくださいました。寄り集まる皆さんと、時間を過ぎるのを忘れて話に花が咲きます。畑は野菜を育てる楽しみを与えてくれる場でもあり、皆さんと交流を楽しむ私のくつろぎの場でもあります。



# 柳瀬川、その効能

八班 前田一男

今年も残りわずかと なりました。今年の十大ニュースになると思われることの一つに いじめの問題があります。

そのいじめ問題に関して、以前、解剖学者の養老孟司さんがテレビで話していたことがあります。柳瀬川とも関係があると思いい紹介してみます。

「いじめ問題で苦しんでいる 子どもの文章を読んで気がついたことがあります。人間関係については連綿と綴られているのですが、花鳥風月について一言も触れられていない」と言うのです。

これを私なりに図式化してみました。  
図の中の太線を中心に

仲間	+ 人間関係		- いじめ
認め合い等	人間関係		トラブル等
花・鳥・風・月	地震・豪雨・自然等		
山・川	+ 自然関係	-	災害等

右半分がその人の世界のすべてであると思ったりするとたいへんです。

人間関係が+だけなら楽しい毎日になりますが、なかなかそうはいきません。

晴れの日もあれば雨の日もあります。

大人には当たり前のことです。それが子供達には理解できません。

苦しい日の連続は希望を失わせます。絶望につながる心配もあります。

それをやわらげる効果が自然(花鳥風月)にはあるというのが養老孟司さんの主張です。

人間関係だけで生きていく場合、+か-か、ストレスの割合は二分の一です。そこに自然関係も加わることでストレスは四分の一になるといふ論理です。

いかがでしょう。柳瀬川には桜があります。子供会が植えてくれたタチアオイもあります。バードウォッチングのメッカです。釣りもできます。その自然を感じられるようにしてやることです。タチアオイを植えてみるなど自然に働きかけることも有効です。自然を愛で「きれいだねえ」と子供たちと話すだけでも違います。「きれいだ」と感じてくれるはずですよ。

自然を感じることは人間関係のストレスをやわらげる方法を身に着けることです。

そんな教育力が柳瀬川にはあります。

# 轆轤にはまって

四班 竹前恵美子

六十歳を過ぎてから、陶芸教室に通い始めた。

手びねりの器を四つほどつくったあと、あこがれの電動ろくろに挑戦。

ろくろはもともと職人の技で「ろくろ十年」といわれるくらい難しいものだが、「何でこうなっちゃうの?」と失敗を検証しながら、一歩ずつ前進していく過程は、おもしろくもあった。

「陶芸は、美術と同時に科学でもある」と入門書にはある。粘土をこねると、完成形をイメージして作ることで、デザインを考え、模様を彫ったり絵を描いたりして、装飾を施すこと、そして窯だしのときの

高揚感。そのすべてが、脳トレになるということだ。「ボケ防止」などといって通って行く人もいる。

粘土をろくろに据える前に「菊ねり」という作業をするが、これは、手打ちうどんの要領で、家で小麦粉を使って練習した。来る日も来る日もろくろと向き合い、首をひねり、筋肉痛に耐え、作っては壊し作っては壊し、四ヶ月がたった頃ようやく二個の湯のみが完成した。快心の出来とまではいれないが、ろくろで作った初めての作品だ。達成感一〇〇％、満足度七〇％くらい。

さらにご飯茶碗、どんぶり、小鉢……と次々に作品を生み出し？現在三年半が過ぎようとしている。

いまだに思いどおりにいかず、挑戦の毎日だが、ろくろは難しいからこそおもしろく、以前出来なかったことがス

ムーズに出来たりすると、練習の成果が実感でき、喜びが増す。

「次は何を作ろうかな……」。来年の作陶計画に夢いっぱい最近である。



## 雪の妖精 雪虫

二班 川口 勲

今年も冬になってしまいましたね。毎年、今時になると雪虫が舞い始めます。

皆さんは雪虫をご存知でしょうか。

雪虫は東北地方〜北海道に多く見られますが、埼玉では余り知られていないようです。流水の妖精・氷の妖精と言えばクリオネですが雪虫は雪の妖精とも呼ばれます。さて、雪虫とは晩秋から早春にかけて現れる昆虫でそれは名前の通り体にポワポワの真っ白い綿毛の様なものをつけフワフワと飛び体長5mm位の小さな可愛い虫です。

それが粉雪の舞うようにみえるので雪虫とよばれていま

す。雪の降り出す季節に無数に飛び立ち、昔は東北地方以北の人々はこれを目当てにして冬仕度をしたようです。

また俳句の季節でもあり、冬の訪れを告げる風物詩ともなっています。

最初に北海道の冬を経験する人は、ユキムシの到来を「あー！雪だ！」と大喜びするようです。

最近では、この辺でもよく見かけます。風のない暖かい日に飛んでいる虫を注意してみればきっと雪虫が見つかると思いますよ。

「わたし雪虫一人ぼっちよ探してあなたよ」

(唄・キムヨンジャ 北の雪虫より)

まだご存じない方は探してみてはいかがでしょう。

# 乾電池、家電等の 処分法

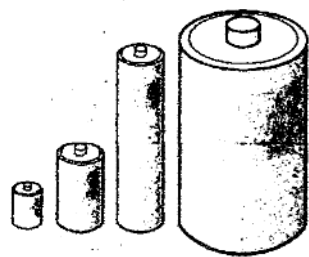
広報部

使用済み乾電池、廃家電の処分を皆さんはどのようにして処分していますか。

## 一 乾電池の処分法

乾電池のマンガン乾電池、アルカリ乾電池はリサイクル対象物となり、これらの処分は市の廃棄物処理収集日に指定の容器に入れ処分してください。

また、ボタン電池や充電式の電池は市の収集対象物ではないので家電販売店に持って行って処分してもらってください。(無料)



## 二 不要家電製品の処分法

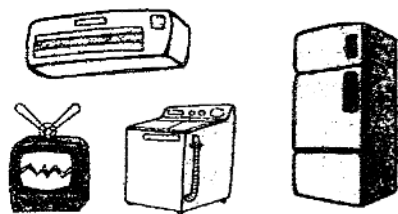
エアコン、テレビ(パソコン)、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(衣類乾燥機)の四品目は小売業またはメーカーによるリサイクルが義務付けされていますので不要家電は購入時に販売店に引き取ってもらいましょう。

但し、これらの処分にはリサイクル料金がかかり消費者が負担することになっていきます。「家電リサイクル法」に違反すると罰せられます。

また、不法投棄は廃棄物処理法により懲役五年以下若しくは一千万円以下の罰金またはその両方が課せられます。

尚、不用品回収業者による処分は便利ですが使わない方が良いでしょう。業者のほとんどが古物商許可や一般廃棄物運搬業の許可や市町村の委託など受けていないのが実情のようです。不用品業者に収

集された家電製品はきちんと処理されず環境汚染や健康被害を引き起こしている事例が報告されています。



## 三 その他

### 注意

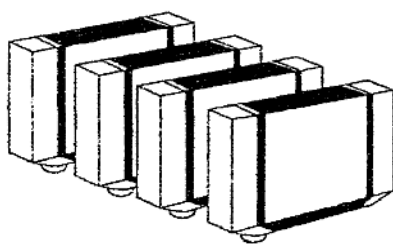
スプレー缶は市指定の黄色のカゴ(ビン・スプレー缶用)に入れてください。

青色のカゴ(カン類)ではありません。

プリンター・インク容器の処分は購入店で引き取ってもらってください。

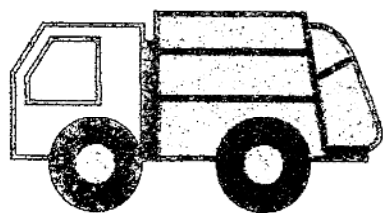
廃棄インク容器の数が多いた時は購入品の値段が多少安くなる場合があります。

廃プリンターは販売店で回収しないので市に処分を依頼してください。



### お願い

自分の出した廃棄物は収集されずに残っていないかを確認し、残っている場合は責任を持って片づけてください。



# 新会員紹介



八班 野崎 衛

お久しぶりです。

二十年振りに戻って参りました。八班の野崎です。柳瀬川町内会が発足して間もない昭和五十五年十一月に引越してきて十年余り、子供共々子供会、柳瀬川町内会にお世話になり楽しい思い出を沢山作れました。引越してきた時に生まれた末娘も一児の母となりました。今は町内会館も立派に出来上がり、活動もあり沢山で回覧を楽しみに読ませて頂いております。なつかしいお顔にお会いでき、「帰ってきて良かったわ」とお声をかけて頂き、私達も嬉しく思っております。

町内会員の平均年齢が高く

なってしまうようですが、年寄り三人また宜しくお願い致します。ご報告が遅くなりまして申し訳ございません。

## 柳瀬川町内会には ホームページが ございます。

<http://yanasegawa.life.coocan.jp>

前にきていた回覧を見直したり、町内行事予定や町内会館の予約状況を確認したりすることができます。パソコンだけではなく、携帯電話でも一部の情報を見ることができます。



## 柳瀬川町内会 写真館

「紹介しきれなかった写真集」



## 編集後記

広報部 川口

今年も残り少なくなってきました。

広報も今年二回目が無事発行することができ一安心しているところです。

しかしながら、何時も発行時に悩むことは寄稿者が少ないことです。

お願いしても協力いただけないことが多く困ってしまいます。このような時に二つ返事で協力いただける方は神様のように思えてきます。

このような寄稿者に敬意を表し、今号も楽しく読んでいただければ担当者も幸せです。

## 広報やなせがわ・第36号

【編集】柳瀬川町内会広報部

川口・奥村・三井

鈴木・竹前