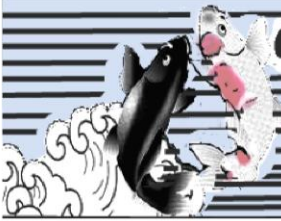




第54号 発行
2021年12月26日
柳瀬川町内会
広報部

広報

やなせがわ



コロナ禍による高齢者リスク

柳瀬川町内会会長 竹前栄二

小林一茶の俳句に「とく暮れよことしのような 悪どしは」というのがあります。

今年のような悪い年はさつさと暮れてほしい。そして、新しい年を迎えるとともに、社会が生き易いものになってほしい。

そんな切実な願いが込められた一句です。

コロナ禍になって2年目、誰もが来年は、コロナも収まり普通の生活に戻れることを願っていると思います。コロナ禍で、外出の自粛が呼びかけられ、移動や交流機会が減ってその結果、高齢者の人たちの心身に大きな影響があったことは見逃せません。

自立生活が可能な高齢者にとって、外出自粛が招いたリスクは次の3つです。

一つ目は、運動不足によって虚

弱（フレイル）が進むことです。

買い物や外食、散歩や運動をする機会も減りました。運動をしないと、高齢者では2週間で筋力が23%も低下するという調査もあります。

二つ目は、人と会う機会やストレス解消の機会が減り、抑うつ傾向が強まることです。交流機会の減少は、抑うつ傾向を強め、さらには認知症のリスクも高まることは、様々な調査で明らかになっています。

三つめは、孤立・孤独の問題です。交流の機会、人と話をする機会の減少は、日常的に見守ってくれる人が減る。家庭内事故や体調急変に気づいてもらいにくい、という環境に置かれてしまう。以上のように、コロナ禍のような事態においては、要介護状態で

はない、高齢者のみ世帯においても「虚弱（フレイル）」「抑うつ」「孤立」という3つのリスクがあります。

これからもコロナへの警戒を怠るわけにはいきません。高齢者はまず「健康維持」に努めるとともに、「外出規制などがあっても、近くに人がいて支援が受けられる環境」に住むことが重要になってきます。

私は、虚弱（フレイル）を防ぐ為「ソロキャンプ」「登山」をしています。家庭では全てお任せだった食事の支度や身の回りの事、全て自分で行わなければなりません。仲間が出来たり新鮮な気持ちになれます。登山は単独で行って週1回程程度、若い時のような過激な山行は控えており低山を楽しんでいます。趣味を楽しむのもフレイル予防になります。

町内会では、孤立孤独を防ぐため「ラジオ体操」「毎週木曜日の茶話会、趣味の会、カップピー体操」を実施しています。特にラジオ体操の効果は、第1は「血行」「肩こり」「ゆがみ」に効く、第2は「筋力」と「内臓」に効く、じわ



じわ「効いてくる」エクササイズです。ラジオ体操は、第一と第二を合わせても6分21秒のエクササイズです。この短い時間におよそ40種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっています。

毎日行っている人のなかには、

- (1) 風邪をひきにくくなった
- (2) 血圧や血糖値が下がった
- (3) 肩こり・神経痛・腰痛の症状が軽くなったという人の声が多く挙がっているようです。

ラジオ体操は、即効性はあまり望まずに、毎日続けることで、じわじわ効いてきます。

虚弱(フレイル)予防になります。毎朝、「6時半」「8時半」2回行っています。本年も大変にお世話になりました。来年もよろしくお願いたします。



歩いてポイント
いろは健康ポイント事業

平成27年度から始まった「いろは健康ポイント事業」。

私は、28年度の二次募集から参加したので今年で6年日になります。朝起きて着替えをすると同時に、歩数計をズボンのポケットに入れます。早朝、ラジオ体操の前のウォーキング、買い物もなるべく歩きます。本来なら時間を決めて真つすぐ前を向いて、速足で…など。しっかりウォーキングの体勢で歩くのがベストなのでしょうが、なかなかそうはいきません。それで、その日の行動を考えると予定を立てたりもします。要するにトータルでの活動量という考え方です。

おかげで年代のノルマ?の8千歩は、ほぼクリアしています。

す。時々歩数計をのぞき込み、歩数を確認。少し足りない夕方町内を一周、または家の階段を上り下り、そして足踏み。全く足りないときはジタバタしないと決めていきます。

このポイント事業は、健康寿命日本一を目指し市としておこなっているもので、運動をし、健康に役立つ事をした場合、ポイントが獲得でき、そのポイントをためることで、商品券を獲得できるというもの。

40歳以上誰でも参加でき、歩数計は無料貸与。

市内各所に設置されている専用端末「かざすくん」からデータ送信します。アンケート調査、計測会に協力すると約束もあり楽しみながら健康づくりができます。そのうえ



あ 血圧計&体組成計有り / あ 体組成計有り / あ 体組成計無し

ポイントがたまるとなれば、モチベーションも上がるというもの。

次回参加募集の際にはぜひどうぞ。

(T)

「あこころ!かざすくん」は、市内26か所に設置してあります。(令和3年4月1日現在) 施設等の都合により時間の変更、またはご利用になれない日がありますので予めご了承ください。

お散歩 見て歩き③



「新河岸川の舟運」

前号の市内散策で、田子山富士塚を紹介した際、舟運の発達により、当時の引又（現志木市）商人の財力が、かなりのものだったと予想されていると記しました。

そこで、今回は、調べてみました。

史跡としては、引又河岸跡のみしかありませんが、付近には、色とりどりの花木が植えられていますので、散策コースとしては、十分に楽しめると思います。

1 新河岸川舟運の盛衰

新河岸川は、著しく蛇行しているのが特徴で、水量を常時ある程度豊富に保つことができ、舟運に非常に適していました。



川越藩が本河岸（現富士見市）に藩米を備蓄する蔵屋敷を設けて、江戸蔵前まで年貢米の輸送に使われていたと思われる。

一六三八年川越の大火により焼失した東照宮を再建するために、江戸城紅葉山御殿を分解して江戸から川越に運ぶのに、上流まで遊水地をつなぎながら開削し川越に新しく河岸（新河岸）を作ったと思われます。

それにより、江戸初期の頃には内川と呼ばれていた川が新河岸川と呼ばれるようになり、舟運が大いに発達していきました。しかし、明治中期頃から鉄道網が整備されはじめ、徐々に衰退していくことになりました。さらに、沿岸住民を水害から守るため、大正九年に新河岸川の河道を直線に近づける大改修が始まり、昭和六年に工事が完了しました。

その結果、水量が極めて少なくなつたため、舟運の続行が困難になり、通船停止の県令が出され、二〇〇年にわたる新河岸川の舟運の終焉を迎えました。

← 大正初期 宗岡付近の帆掛け船

明治37年 志木河岸の船着場にあった石油ガス灯 ↓



新河岸川・荒川の河岸場

2 引又河岸と

引又（志木）の発展

引又は江戸初期までは、館本村の一部に過ぎなかったが、一五七六年館本村に居住の三上弾左衛門が開発のために来住し、後に入間郡鶴間村の星野家、西多摩郡村山地方の村山家が来住し、開発を進めました。

なお、この三家は、草分け三苗と呼ばれているそうです。

引又河岸は、奥州と甲州を結ぶ連絡路の奥州街道に掛かる引又大橋（栄橋）の袂に造られ、その取扱量は、新河岸川の他の河岸場に比べて、圧倒的に多い量でありました。

また、その商圏も広く、近隣だけでなく、青梅・八王子といった北多摩・西多摩地方にまで及んでおり、さらに、甲府にも八軒の荷主がいたことが判っています。引又河岸と各地を結ぶ道は、引又街道と呼ばれ、かなり、重要な道路でした。

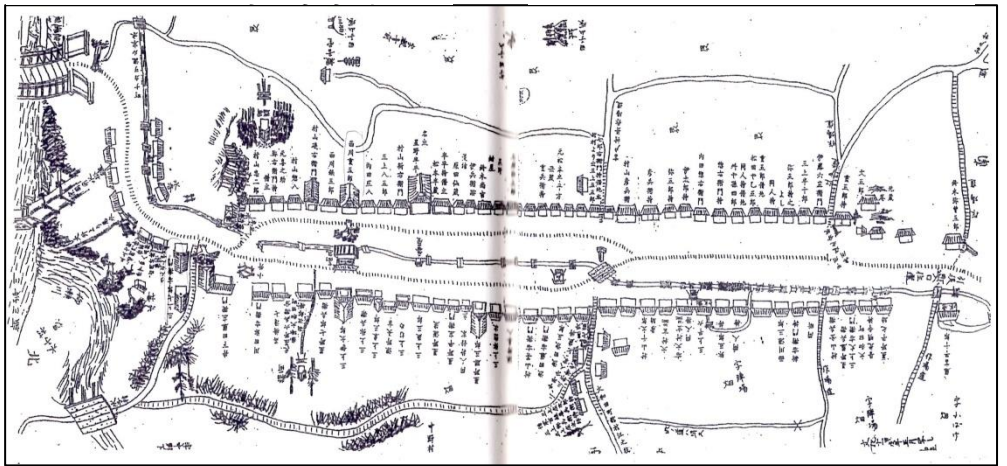
今も武蔵村山市には、引又街道の名称が残っているそうです。

引又宿古地図↓

← 米や物資の移出量

移出		米の移出量	
米	203,920 円	仙波河岸	三、八五六・八石
小麦粉	52,696	扇河岸	三、二七三・六
甘 藷	6,690	福間河岸	二、四二四・四
醬 油	6,486	勝瀬河岸	八七六
味 噌	4,501	南畑河岸	七、六三三・二
竹 類	2,932	志木俣河岸	二五、四九〇
薪	1,788		
移入			
塩	20,093 円	新河岸	四〇三・一石
酒 類	11,802	古市場河岸	二、八九四・四
木 材	10,737	鶴馬河岸	五、六二・四
石炭油	6,804	水子河岸	二、一四・四
石 材	5,151	宗間河岸	三、三五・六
肥 料	2,999		
鏡 物	135		

注 志木俣河岸のみ明治二十四年度
他の河岸場は明治三十五年度



3 参考文献と施設

ページの都合で、あまり詳しく載せることが出来ませんが、多少なりとも興味を持たれた方は、次の文献を参照していただきたいと思えます。

- ① 志木市郷土史 志木市教育委員会 (柳瀬川図書館所蔵)
- ② 武蔵野商都「引又」の栄光 神山健吉 (柳瀬川図書館所蔵)
- ③ 新ふるさと写真集 市制四〇周年記念事業委員会 (柳瀬川図書館所蔵)
- ④ 文化財まつぷ 志木市教育委員会 (柳瀬川図書館所蔵)
- ⑤ ふじみ野市立上福岡歴史民俗資料館 〒356-0022 埼玉県ふじみ野市長官一の二の十一

上福岡駅から2kmと少し距離がありますが、舟運コーナーもあり、かなり興味をそそられると思います。



船や町並みの復元、船頭さんの道具、船のパーツなどをここで観ることができます。



京都紅葉名所

を巡る



1班 小島 仁

秋の旅 3日間 11月28日出発。 東京駅より新幹線に乗り 京都駅へ約3時間で到着。

京都は快晴です。

初日の観光の同行者は25名、大型バスにて座席はゆったり一人に2席分を用意して戴きました。

最初の見学地は東福寺です。通天橋から眺める紅葉は圧巻です。

次の工程は南禅寺の紅葉を満喫後、料亭「菊水」にて舞妓の舞と会席料理で夕食です。ひとりずつ舞妓さんと写真を撮り終えて、夜の永観堂へ出発。別名もみじの永観堂と言われています。ライトアップされた紅葉はまるで別世界です。一時間程の散策後ホテルに入り、まず一日目は終了です。

あ〜つかれた。二日目も快晴です。

比叡山坂本ケーブルにて延暦寺を見学、展望レストランにて昼食後、清水寺に到着。清水の舞台から見下ろす錦曇峡も紅葉にうまる景色、歩いて下から見上げる清水寺も素晴らしい眺めです。



三日目も晴天、トロツコ列車で嵯峨野駅より古都の奥座敷を車窓風景でゆっくり楽しめます。次は嵐山にて自由散策です。竹林の小路や渡月橋を歩きました。

最後は光明寺の参道を覆いつくす紅葉のトンネルを通り見学を終え、京都駅より帰途につきました。

(後記)

今回はコロナが心配の中、計画しましたが、どこへ行っても消毒、マスク、検温、食事のテーブルは2名、バス等は一人に

2席分を取り、密にならない様に対策されています。

ただ観光名所は人波でいっぱい。こんなに観光に来ている人がいるとは驚きです。又、学生の修学旅行が解禁された模様で二、三百人の団体でいっぱい。連休の時は身動きが出来なかつたと聞きました。



埼玉県の宿泊キャンペーン「とくとく埼玉！観光クーポン」宿泊客に3千円分のクーポン付与、1月から県外も対象へ



埼玉県は新型コロナウイルスにより大きな打撃を受けている観光関連の事業者を応援するため、埼玉県民向けの観光キャンペーン「とくとく埼玉！観光応援キャンペーン」を本年11月1日から再開しています。

現在では埼玉県民限定ですが、来月以降は、県外の観光客にも拡大する方針です。「とくとく埼玉！観光応援キャンペーン」は、県内の対象施設に宿泊した埼玉県民を対象に、登録事業者で利用できるひとりあたり3千円分の「とくとく埼玉！観光クーポン」を先着10万名に配布するものです。同一の旅行期間中に同一の施設に連泊した場合は一泊のみ、異なる施設に宿泊した場合は、それぞれ貰うことができます。これまでGoToトラベルを活用して県内に宿泊する県民が対象でしたが、GoToトラベルは停止しているため、21年11月1日からはGoToトラベルを利用してなくても、キャンペーンの対象となりました。またクーポンの利用期限を22年1月31日まで延長しました。

SOMPOケア ラヴィーレ志木柳瀬川を見学



11月28日(日)
13:30~14:30

一町内会地内にあります『SOMPO ケアラヴィーレ志木柳瀬川』が市の避難場所に指定されました。

地域内の避難場所では民間施設となりますので、いざ避難する際のマナーとルールを守り失礼のないように対応する為、見学会を、館町内会、城内内会、柳瀬川町内会の3町内会合同で実施することになりました。

コロナ禍の為、施設側の要望として3町内で10名前後と要

ラヴィーレ志木柳瀬川 見学会の様子

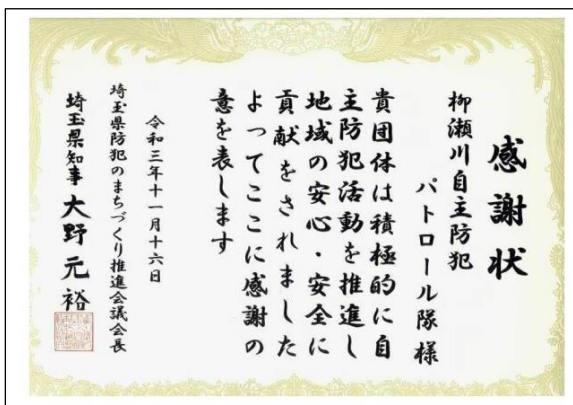



望がありましたので参加者は各町内会の三役としました。

柳瀬川自主防犯パトロール隊 大野埼玉県知事から感謝状を戴きました。



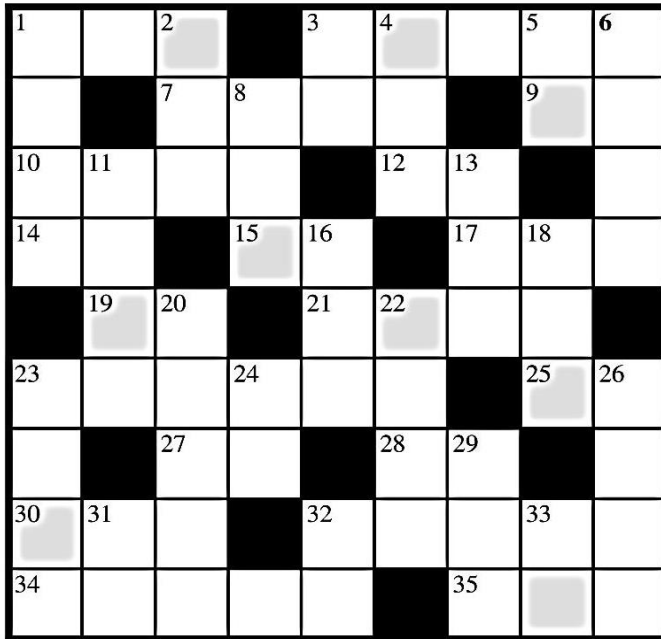
写真：平成29年12月20日わがまち防犯隊（県ホームページ）



 各自自由な時間に回り、町内会地域外土手沿いを主に巡回しています。

ワンワンパトロール





お金で買えない価値に関するパズルです！

「世の中ね顔かお金かなのよ」という回文がありますが、世の中には、お金で買えない価値あるものが沢山あります。また、思い出など、値段が付けられないものもあります。今回は、価値あるものに関するパズルになります。

【問題の解き方】

縦横のマス目にはキーに書かれた言葉が入ります。例えば、ヨコ 7 のキーからは、イカ料理で、4 文字の言葉を考えます。○シ○○のように

【ヒント】

編み目のマスには「キミトイルシアワセ」が入る

タテのキー

1. 病気も怪我もないこと。○○○○の為にラジオ体操をしよう
2. 誰でも1つしか持っていない、何よりも大切なもの
3. 池の魚じゃないよ。絶対売らない君への気持ち
4. 一緒に敵と戦ってくれる人。とても大切
5. 先祖代々使ってきた、「鍛」
6. ○○○○不足なので、眠くてたまらない。
8. 宗教の信者。神は絶対に売らない
11. 品物完売？それじゃあ買えない
13. 平等・博愛よりも大切なフリー
16. 古事記や風土記で、神様の時代
18. 丹精込めて咲かせた、天竺牡丹
20. 聖武天皇が国ごとに置かせたお寺。
東京は中央線西部にあります
22. 彼は、努力の甲斐があって、オリンピックの代表○○○○に選ばれました
23. 所を変える、攻めと守り
24. 春日大社の神獣。奈良公園に沢山います
26. 誰にも売らない私の「矜持」（キンジは慣用語。み。「矜持」とも書く）自分の能力を信じていただく誇り。自負。プライド。
29. ユダが売ったキリストは、救世主
31. めったにないこと。「○○な出来事」
32. ほどよく物をうるおし育てる雨。ひでりつづきのあとの雨。「旱天(かんてん)の○○」
33. 夏至の日が一番短い

ヨコのキー

1. 大金を積まれても変えない。いったんこうと決めた気持ち。彼は○○○表明をした
3. 漫画の本のこと
7. スルメを焼いて、のして作りました
9. X のつぎ
10. 加工して製品にするためのコスト
12. 四字熟語、○○多難（事件が次々と起こり、困難が多いこと。「○○多難の一年だった」）
14. お金を出しても、この蔓にナスビはならない
15. 東京 2 3 区以外です
17. ○○○大敵。気を抜かずに
19. 虎にのること。
「○○の勢い」
虎に乗って走る者が途中で下りることができないように、物事のゆきがかかり上、途中でやめにくいことのとえ。はずみのついた激しい勢い
21. 店頭販売
23. 絶対手放さない、収集品
25. 夏が続けば良いな、と思ってもやって来る
27. 部長にとって宝物は、優秀な部員
28. 鍋料理の最後の○○はうどんか雑炊で
30. 今度の昇級○○○には、必ず合格します。
32. 彼は、長年にわたり社会に奉仕する活動を認められ、緑綬褒章を○○○○○しました。
34. 友達同士の熱き絆
35. 中心となる、店の主人の立場





ラン科アングレカム属に属するマダガスカル固有の着生ラン、つまり樹木や岩などにくっついて生育しているランです。主に冬から春に開花期を迎えます。今からが旬という感じですね。

学名であり種属名でもある「アンナム」は、着生ランを意味するマレー語の「アングレカム」に由来します。和名として「章魚蘭」という呼び名を記載しているところがありました。詳細不明です。

おそらくですが、タコが足を広げているような姿に似ているからではないかと思われます。そんなアン

グレカム、花言葉は「祈り」「いつまでもあなたと一緒に」です。その由来は「祈り」は、アングレカムの静謐な雰囲気になむともいわれます。

アングレカムはアフリカのランといわれていますが、じつはその多くがアフリカ大陸の南東、インド洋西部に位置するマダガスカル島原産で、アフリカ大陸にはそれほどありません。ランの仲間としてはややマイナーで、一般の園芸店で入手することは困難な種類です。葉はバンダに似て細長く厚く、茎にそって左右に広がります。花はほとんどが白色で、花もちがよく、夕方から夜にかけてすっきりとしたよい香りを放ちます。花の色彩は単調で変化に乏しいですが、花形や株姿に特徴のあるものが多く観賞用として珍重されます。

ほかのランにはあまり見られない距（きよ）と呼ばれる細長い器官を花の一部にもちます。

これを見たダーウィンが、この距中の蜜を吸う蛾がいるに違いないと予言し、彼の死後その蛾が見つかったのは植物学では有名な話です。

集記 編後



編集の作業がある程度進んだ頃、急遽帰省することになり、レンタカーで雪の降る中スピードを落として走っていると、道路の両側にサルの群れが…、北限のニホンサルと呼ばれる彼らは昔に比べて個体数も増えています。

それに比べて故郷の人口は30年前の半分以下となり更に少子高齢化も進んでいます。

弟が冗談で「サルやカモシカの方が人間より多くなるんじゃない？」笑っていました。が、都市部の高齢化とは違うもつと切迫した問題を抱えていることを感じてしまいます。(M)

12月はじめ、東松山に住む友人と会いランチをしました。

約二年ぶりです。やはり友人とのおしゃべりは元気になりますね。

飲食店等も少しずつ賑わいを取り戻しているような気がします。

いろいろあったコロナ禍二年目、2021年もあとわずか。

笑顔で一年を締めくくれるといいです。

すね。来年もどうぞ宜しくお願いします。(T)

今、いろいろは親水公園では、これまで以上の賑わいを創出することを目的に再整備工事が、来年八月一日供用開始に向けて、中州と左岸で進められています。散策の目的地として素晴らしい場所になると思いますので、次号では、その内容について、記載したいと考えています。(Y)

パズルの答え

1	ケ	ツ	イ	コ	ミ	ツ	ク	ス
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10	コ	ウ	チ	ン	タ	ジ		ミ
11								
12								
13								
14	ウ	リ		ト	カ	ユ	ダ	ン
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23	コ	レ	ク	シ	ヨ	ン	ア	キ
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30	シ	ケ	ン		ジ	ユ	シ	ヨ
31								
32								
33								
34	ユ	ウ	ジ	ヨ	ウ		ア	ル
35								

広報やなせがわ 第五四号
編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一
委員 竹前恵美子
委員 結川 一義