

# しのはらの風 21-4号

小淵沢町篠原区情報紙  
発行人; 区長 松井 皎  
編集; 藤代 富美男

## <区民登録をしておきましょう>

篠原区に加入して区民活動をしている皆さんの中には、役場の登録上は区に未加入となっている方がいます。小淵沢に転入手続きした時に何かの理由でそのときは区に入らず、後になって区に加入されても、役場で変更手続きをしていない方は役場の登録上は区民になっていません。役場では区民と未加入者を分けており、市の広報や通知文書に扱いの違いがあるようです。7月1日現在の役場の統計上では篠原区民は126軒になっています。区で把握している区民数は146軒ですから20軒の差があります。お心当たりの方は役場に出向いた折に住民福祉課の窓口で確認してみてください。もし該当するようでしたら手続きをしてください。この手続きは本人が行っておこなう必要があるということです。

## <3組で側溝上げをしました>

7月5日(日)に3組で側溝上げをしました。ここ何年もしていなかった部分です。場所はモミジ通り下部の北に上がる道のコンクリート蓋のある側溝と、篠原北通りのディンプル前から八観(やつかん)前までの2箇所です。実施前に問題となったのはコンクリート蓋が76枚もあり作業をどう進めるかでした。役場に相談したところ丁度手ごろのリフターが長坂支所にあることが分り、産業振興課の若い職員さんの気の効いた手配で作業日に間に合い、大いに活躍して効率を上げることができました。

篠原北通りは側溝があることも気がつかなかったほど枯葉と砂に深く埋もれていました。久しぶりにみっちり肉体労働をした!という感じでしたね。

まるで新しく出来た側溝に車が落ちるのではないかと心配しています。

皆さんお疲れ様でした。

## <タイ料理教室を開きます> ー参加者募集ー

先日回覧を回しましたが区民の皆さんを対象に料理教室を開催します。まず手始めは最近とても人気の高い「タイ料理」教室です。先生は4組の名倉ソムジットさんです。

日時; 7月30日(木) 10:30~

場所; 篠原公民館 調理場

募集要項; 年齢性別を問いません。男性もどうぞ。材料の用意の都合がありますので  
7月24日(金)までに申し込みをしてください

必要経費; 材料代一人500円(1,000円程度の予算の内で区から残金を補助します)

メニュー；海老スープとタイ式カレー

\* お昼には作った料理でみんな揃って食事をします

\* 申し込み先は Mail: makiwarist@yahoo.co.jp

電話；36-4750 溝呂木さん（分館主事）まで

## ＜脳卒中にならない 前編＞（4 組福祉部員の中さんからの寄稿です）

脳卒中は発症すると麻痺、歩行障害や言語障害などの深刻な後遺症が残り、寝たきりの最大の原因になっていると前回お話ししました。では、脳卒中はどのように進展していくのでしょうか。

- I. 先ず生活習慣が乱れます（喫煙、多量飲酒、不適切な食生活、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰）
- II. 放置していると危険因子が現れます（高血圧、糖尿病、不整脈、高脂血症、メタボリック）
- III. そして脳卒中の発症（脳梗塞、脳出血）
- IV. 要介護状態（半身麻痺、認知症）

生活習慣の乱れが原因と言われる高脂血症、糖尿病と言った生活習慣病は複数持っている事で脳卒中にかかる確率が飛躍的に高まります。では、脳卒中にかからない為に注意する点（脳卒中予防 10ヶ条）をもとに自分の体調や生活習慣を見直してみましょう。

1条 手始めに**高血圧**から治しましょう（日頃から高血圧に気をつける）

高血圧は脳の血管に強い圧がかかり、傷つきやすく脳の血管が詰まったり、破裂する危険性が高いです。高血圧の方は早朝の血圧も含め毎日厳格に血圧を管理しなければなりません。

2条 **糖尿病** 放っておいたら悔い残る（糖尿病が脳梗塞を招く）

糖尿病は放っておくと、全身の血管に動脈硬化をきたし脳梗塞や心筋梗塞と云った大血管症や網膜症、腎症、神経障害を引き起こします。

3条 **不整脈** 見つかり次第すぐ受診（脳梗塞の原因となるこわい不整脈）

脈のリズムが乱れる不整脈があると、心臓内に血液のかたまり（血栓）が出来やすくなります。この血栓が血管を通り脳に運ばれ脳の血管を詰まらすと脳梗塞になります。高齢者に多く脈のリズムが不規則だと感じたら、すぐに受診しましょう。

4条 予防には**タバコ**を止める意思を持って（さまざまな病気を引き起こす喫煙）

喫煙はガンや心臓病などさまざまな病気にかかるリスクが高くなります。脳卒中も例外では無く、血液は濃くなり血圧も上昇し動脈硬化を促進させます。

5条 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒

適量を過ぎればカロリーの過度な摂取となり肥満に繋がります

今回は 5 条までで、以降次号に記載します。予防について理解を深めることにより、

健やかに毎日の生活をお過ごし下さい。

尚、冊子「脳卒中予防 10ヶ条」脳卒中協会編にはより詳しく記載されています。ご希望の方は4組中哲夫まで是非ご連絡下さい、お届けします。

## <お願い>

公民館は皆さんで使っていただくためにあります。会合や習い事、講習会等利用方法はいろいろあると思います。是非積極的に利用してください。併せて利用のルールも守っていただくようお願いいたします。利用する場合は事前に届け出ていただき、使い終わったら片づけをお願いいたします。最近換気扇の消し忘れ等が目立ちます。よろしくお願いいたします。

## <伝言板>

※ 青竹で昔ながらの竹かご等を編める方、編み方を教えてくれる方を探しています。  
2組 溝呂木 36-4750 までお願いいたします。

※ 英語サークルへのお誘い

英語に少しでも関心のある方が集まって、気楽に英語の勉強をしませんか。

英語が得意な方は英会話、心許ない方は頭の体操と思って歌の聴き取りや、諺の勉強など、雑談も交えて楽しく時間を過ごしたいと思います。週1回。時間と場所は参加希望者の中で相談して決めたいと思います。

連絡先 email: [hoshi.m21@h.email.ne.jp](mailto:hoshi.m21@h.email.ne.jp)

電話：36-5510 (星)

## <開拓の思い出>

昨年の5月号から掲載してまいりました「開拓史シリーズ」も連続15回目の今回で最後になりました。これからも機会を見ては篠原の歴史に関する記事を掲載したいと思えます。長い間のご愛読ありがとうございました。

「開拓の思い出」 十五、入植の思い出

渡辺 ふじ

昭和二十年から三十年代で一番思い出になった事を私なりに二、三書いてみます。

- ① 最大の感激として今もはっきり浮かぶ場面。陛下が全国御巡幸の折当時組合長の長江さんと、引揚者の堀内さん中矢さん清水知重さん達代表者が小淵沢駅のホームでお言葉を賜った時のことでした。
- ② 夜十時頃長野県佐久の友人が尋ねて下さった時の事、川上から小海線の線路伝いに歩いて来られた。無事復員された昔の友人を尋ねているとのことで、そして夜明ま

で語り合いました。丁度その頃原川さんの兄さんも同じ軍隊の服で体格も良く似ていたので昨夜途中まで案内したのに又今夜も来られたのかと驚きましたが別人でした。大きなリュックに食糧を沢山入れて自分の宿へ出す分と私共へ下さる分と、今は唯思い出すのみです。

入植当時よりの思い出、それはやはり一番困った事苦労した事がさきに思い出されま  
す。地理的な事など全然無知なためかこまりました。次に水の無い事です里の人に聞い  
たり物知りに見てもらったり幾つも掘った井戸も皆んな駄目でした。大昔の河川敷とか  
で一面の岩盤につき当たるからだそうです。洗濯物は下の川まで行ったり雨が降るとあ  
らゆる容器に雨だれを溜めました。

蒸留水だなんて気休めを言いながら、組合で水道工事を始めて下さった時は何とも喩  
え様のない嬉しさでした。

ホップの試験栽培も漸く収穫期に入って消毒用の水の無いため断念しましたのでし  
た。工事用の資材運搬の使役にも出、早く水の飲める日をたのしみに。

乳牛を飼い始めたのは第三組が早かった様に思い出されます。漸く手に入れた乳牛も  
四女の卒業と同時に搾乳となり又出荷一苦労でした。主人が飼付、娘が搾乳その間に私  
が朝食を済ませ、冷却運搬と随分手が掛り朝七時の通勤列車で長坂駅前の峡北酪農ま  
で、帰りは貨車に載せてもらい家へ十時頃帰りました。当時は宮下さん島岡さん原川さ  
ん達の様に思い出します。夏はとにかく雪の日は大変でした甲州屋さんの田圃の細い道  
へ吹き溜りがひどく転げ落ち乳缶を背負ったまま人は通らず泣くにも泣けない程でし  
た。汽車には遅れるし、あの頃は雪も随分多く降った。又あの頃郷里の弟がナホト力抑  
留から漸く復員し虚脱状態にあり、すっかり体も弱っているのを心配し何か家で気楽に  
過ごせる様にと周囲の計らいもあり丁度仔牛も離乳期になったので送りました。

当時は何んでも鉄道輸送なので駅の側で古材で枠を作り送りました。後で分ったので  
すが入船のおじさんでした。仔牛を離れた夜に親牛がいなくなり、粗末な掘立小屋だっ  
たので翌日部落の人に頼んで探してもらいました。一昼夜過ぎ大富の唐沢さんが捕えて  
下さって浅川源吾さんが引いて来て下さった。(浅川さんも今は九十二才です。)一緒に  
長坂へ乳を出荷していたのでよかったです。今なほつづいている六葉会、野菜の種を協  
同で注文購入しているグループの存在を拙い歌に託して。

- ・リーダーのたゆまぬ努力あればこそ良き種にこそよき実りかな
  - ・四十年来 此の地守りし 我々の 語らずとも 通ふ胸の内
- ・戦災者 引揚者などの ひたむきに ただ生きること 願いて入りし
  - ・開拓が 農が如何なる 困難な 業なるすべなど 知るよしもなく
- ・配給の 種芋さえも 芽だけ植え あとは食いしと 涙して聴く
  - ・金のフタ 取れば異様に 匂い来し ワラビ御飯も 今はなつかし
- ・痛い程 水の尊さ 思い知る 鍋釜にさえ 雨水を溜めぬ