

しのはらの風 21-12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

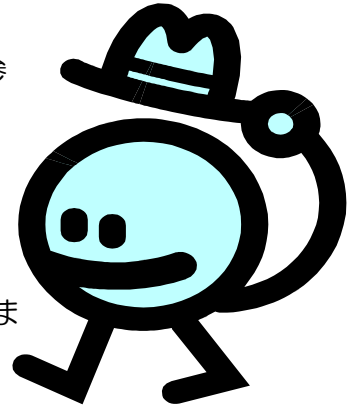
<区民であること>

平成 21 年度もあとわずかな期間を残すのみとなりました。

今年度、篠原区では 27 名の新規加入があり、4 名の脱退がありました。現在一般区民 163 世帯、別荘区民 41 世帯、合計 204 世帯です。区内の総世帯数は 308 世帯（3 月 10 日現在篠原地区に住民票を有する方）ですから加入率は 52.9%（別荘区民を除く）となります。長く 50%以下の状態が続いていましたが、昨夏に実施しました未加入者への説明会を機に多くの方が加入されました。これは区の活動や考え方が広く理解され始めてきたことを表すのではないかと思います。

区内の行事も前年度（平成 20 年度）からできるだけ多くの方に参加を呼びかけようと活動をしてきました。広報活動を活発にしたり、一人ずつ呼びかけたりして情報を広げてきました。その結果今まで以上に多くの参加があったように感じています。区民の皆様、ありがとうございます。

区民である事の実感行事に参加して初めて得られるものと思います。ゴミステーションの清掃活動、春秋の環境美化活動、防災訓練、開拓祭・敬老の集い等々、他にもまだまだありますが、何にも参加した事のない人は区民であることを余り意識してはいないと思われる。区民であることはゴミを捨てる権利があるということだけに特化して考えている人も中にはいるかもしれません。それも一つのあり方であるといえます。



しかしながら一方では公民館の障子が汚れたり、破れたりしているので張り替える。公民館前の庭に花を植える。散歩しながら空き缶やゴミを拾う。これらはすべて無償で行われている事です。区民であるということはこの地を愛し守っていききたいからということに他ならないと思います。「俺達の町は俺達が作り守っていくんだ」の精神がこの篠原をより住みよく、より安全な町にしていくのだと思います。

何事にも権利と義務があるとはよく言われてきたことです。区民の皆さん、区費を払って傍観しているばかりでなく一緒にやりましょう。最初は億劫でも人と触れ合ううちに何かが生まれてきます。

そこから助け合いに発展していくものと思います。隣近所の挨拶、チョットした手助け、そういうところから住みよいまちづくりは始まります。

<朝日新聞「声」欄から>

2月24日の朝日新聞「声」欄から抜粋します。78歳のご婦人の投稿に目が留まりました。89歳のご婦人のつつましい人生の楽しみ方、ささやかなワクワクと気持ちの若さを感じられます。投稿した古賀さんの目も柔軟でやさしい。78歳なのに先方を<お年寄り>というところがまだ若さを感じさせます。

(デパチカ通いで若返り)

主婦 古賀 マツ子 (福岡市南区 78)

5時を回った暮れ方のバス通りで、ショッピングカートを引くお年寄りと出会った。背は少し丸みを帯びているが、しっかりした足取りである。買い物帰りと思いきや、これからバスに乗ってデパートまで出かけるのだという。

「これは毎夕の日課です」と言われる。何で毎夕?と不思議がる私。「デパチカに行くのです。グルグル回ってお弁当なんかを選びます。楽しいですよ。それにね。デパートフレンドができたのです」と笑みがこぼれた。

89歳と言われるこの方にとってデパチカ通いは至福の時かもしれない。ひきこもらず、前向きに行動する——。同じ高齢者として私も見習わねばと思わされた。

デパチカは篠原や小淵沢にはありませんが、身近な楽しみはたくさんありますね。これからはチョット歩いて山菜採りに行って自分が楽しみ、人に分けて他人も楽しませる事ができます。篠原なりの楽しみ方を若いも若きも持ちたいものですね。

もう一つ、(3月4日付)

(82歳のつれづれなる日常)

無職 川上 正英 (熊本県八代市 82)

82歳になった。オジイサンと言われてもむっとしなくなった。久しぶりに会った友人知人が老けているのに驚く。

年賀状が転居先不明で戻ってくるのが多くなった。あの世までは届かないらしい。新しく来た年賀状は一枚もなかった。

家内は女学校時代、県大会で優勝したバレーの選手だった。今、小柄なバアサンである。家内の顔をつくづくと見るのはやめた。

景色がどんより見えるので黄砂か光化学スモッグだと思っていたら、眼科の医者から白内障で濁りがひどいといわれた。

病院の受付で少し耳が遠いのでよろしくと言ったら以後すべて筆談だった。

待合室に座っていたら、看護師さんが来て、「昨日申し上げたはずですが、あなたの治療は昨日で終わっています」。

電車の後ろの方に立っていると、前の方でしきりに手招きする人がいるので、知人かと思って近づいたら、席を譲ってくれる人だった。

何か寂しいような、悲しいような、それでいてほんわりとして、おかしくて、老いを静かに受け入れている悟りのようなものを感じますね。

<定期総会が開催されます>

篠原区の平成21年度の総括と平成22年度の活動計画を審議する定期総会が開催されます。区の活動と問題点、新しい役員の確認等、身近な事を話し合う場です。是非皆さん参加してください。区の行事のスタートでもあります。まずは参加して初めて区の活動を理解できます。尚、会議終了後には区民の皆さんの懇親会を予定しています。軽いお食事と飲み物（アルコールを含む）を用意します。アルコールを召し上がる方は車での来場はお控えください。

開催日時；平成22年4月4日（日） 午後1時30分～3時30分（予定）

場所；篠原公民館

懇親会；会議終了後 公民館和室にて

<吊るし雛>

右の写真は区内のあるご婦人が作っているつるし雛です。つるし雛といえば近くでは塩山の甘草屋敷が有名ですね。因みにネットで検索してみると「つるし雛」は伊豆稲取地方に江戸時代から伝わる風習で「つるし飾り」の事だそうです。本来の雛壇の脇に下げて使ったもののようです。

右の作品もすべて手作りで一つ一つ縫い上げています。



<編集後記>

今月号で藤代の担当が終わります。平成20年5月（20-1）から23ヶ月にわたって編集させていただきました。素人の作業でしたので行き届かない所や、中には不快に感じられた方もいたかもしれません。この場をお借りしてお詫びいたします。

最初に心掛けた事は区民全体の融和ということでした。安全で住みよく、楽しいまちづくりに少しでも役に立てれば・・・ということでした。

そしてゴミの問題。永遠のテーマですね。ゴミは捨ててしまって手を離れたら関係なくなるものですから良心が問われます。誰も見ていませんが最も身近な人が見ていると思うようになってくれるといいですね。

そして隣近所の助け合い。これはこれからの地域にとって究極のテーマだと思います。特にここ篠原は寄せ集まりの集落になっています。都会の喧騒を避けてきた人や煩わしい人間関係を嫌ってきた人もいます。しかしながらここに住まいを構えればここが社会であり人とのふれあいは避けては通れません。そして皆年齢を重ねていきます。老いを迎え、どうやって助け合うのかを考えてきたつもりです。

区民の皆様、ご愛読ありがとうございました。

〈たかが頭痛、されど頭痛（3）－緊張型頭痛〉4組中さんからの寄稿です

今回は日本人にとっても多いと言われている緊張型頭痛についてお話しします。

緊張型頭痛は肩こりを伴う場合が多く（肩凝り頭痛とも良く言われます）、慢性頭痛の7～8割を占めていると言われてます。その痛みは片頭痛のズキズキと異なり、ジワーとした圧迫感（頭に杵をはめられたような）、頭重感（重石を乗せられている）のような痛みがいつとも無しに始まり、だらだらといつまでも続きます。片頭痛は片側が痛む場合が少なく無いのですが、緊張型頭痛は後頭部から首筋にかけて両側が痛む場合が多いようです。同時に肩こりや目の疲れ、からだのだるさ、フワフワとしためまいを伴うこともあります。又、片頭痛は女性に多いのが特徴でしたが、緊張型頭痛には男女差は無く、年齢的には中高年に多く見られます。

では、どうして起こるのでしょうか？ 緊張型頭痛は身体的あるいは精神的なストレスが大きく影響しています。ストレスによって、頭蓋を取り巻く筋肉が緊張し収縮することにより血流が悪くなり老廃物が蓄積し痛みの神経が刺激され痛みとして感じます。悪い姿勢や一定の姿勢を長時間保ち続けたり、目を酷使する、枕の高さが合わないと言った身体的ストレスから頭や首、肩の筋肉が硬直します。（葡萄の剪定作業、電球交換、壁塗り、パソコンの長期使用の方に良く見られます。その他に鼻の病気や入れ歯が合わない顎（がく）間接症なども緊張型頭痛を引き起こします。そして、精神的ストレスもあなどれません。仕事などの重圧の為に、絶え間なく緊張感を強いられている人、うつ状態の人は精神的ストレスの為に神経・筋肉の緊張が高まり痛みにも敏感になります。

又、体型、性格によっても緊張型頭痛を引き起こしやすくなる事もあります。首が細く姿勢が悪いと、重い頭を支えるのにとても疲れます、又几帳面、気真面目、神経質タイプの方もこの緊張型頭痛に悩まされる確率が高いです。

治療についてですが、緊張型頭痛は片頭痛のように薬に頼らなければならないほどの痛みはありません。同じ姿勢を長時間とらない、適度な休息と運動を心がける、マッサージ、温熱等で血流を良くする、夫々に工夫し心身共にストレスを回避することです。但し、うつ病、顎関節症、メガネの度が合わずに頭痛を引き起こす事もありますので、思い当たる方は医師に相談することをお勧めします。尚、先月の片頭痛でもお話ししましたが、安易に鎮痛薬に頼りすぎると薬剤誘発性頭痛を引き起こす事がありますので、そうした場合も医師に相談しましょう。

次回は危険な頭痛について少しお話ししたいと思います。

健康一言メモ

認知症の発症に食生活は深く関係していることが多くの調査などから分かってきました。認知症予防には1日80gの青魚、最低2回の緑黄野菜を採るように心掛けましょう。食生活への注意は認知症に限らず、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病等の循環器疾患にも深く関わっていますので、塩分を控え、バランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

出典：間中信也（頭痛学会 理事） 「頭痛大学」
植木彰 自治医科大学教授 他 各種発表