

しのはらの風 21-11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

<伝統と変革>

篠原区にはいくつかの行事があります。秋の開拓祭、冬のどんど焼、春秋の環境美化運動、正月の元旦祭等々。戦後間もなく入植された人々が苦勞を重ねて築き上げてきた生活に、心を休め、癒し、仲間のつながりを確認しあうための催しです。これらの行事は時代と共に形を変えていきますがその精神、心意気は受け継がれていきます。また受け継がれていかなくはなりません。この伝統を守り時代に合わせて変革していくということを私達は受け入れ、篠原というまちを今後も作っていくのです。新たにこの地を定住の場として、終の棲家として移住してきた人も、行事に参加し共に篠原を作りましょう。古くからいる人も新しく移住した人も、集う時はそこに違いはありません。一緒になって行事の成り立ちと意味を思っで伝統をつなぎ、変えるべきは変える変革の勇氣を持っていきましょう。

そのために皆さんにお伝えしたい事は、是非行事に参加しましょうということです。行事に参加するということはそのまちを知ることにつながります。一つでも二つでも参加する事で、今自分が住んでいるこの篠原の景色が変わって見えてくるはずで。

<どんど焼が行われました>

1月17日(日)に旧篠原分校で「どんど焼」が行われました。(右の絵は4組の中さんが描いた一週間前の櫓組みの風景です。原画の色はとても鮮やかで校舎の屋根のオレンジが見事です)

当日は消防団の皆さんが防火に備えて見守る中、区内の大人たちと子供クラブのメンバーが集まり、大小の櫓に火をつけて正月飾りやダルマを燃やしました。松や竹が勢いよく燃え上がり、煙も高く昇って今年の希望もかくあれと祈りました。火がおさまったところで子供たちが繭玉を焼いて食べ、健康を祈りました。皆さんお疲れ様でした。今年参加できなかった方は来年是非参加しましょう。甘酒やおでんも振舞われますよ。参加してこそ地域のつながりができます。



< 先達の 汗の滲みし 学舎に

良き年なれと やぐらを組まん > (中さんの短歌です)

<北杜市災害時要援護者支援制度>

先ごろ市から「北杜市災害時要援護者支援制度」の説明書と登録申請書が配布されました。担当部署によりますと災害時を想定した要援護者の登録と支援体制を整備していきたいということでした。背景には近頃の傾向として近隣の付き合いが希薄になり、地域の当たり前な助け合いができなくなっている社会情勢というものがあるようです。市に登録した情報が、行政区の自主防災組織や民生児童委員、地域支援者に渡されて災害時に円滑な救助支援活動ができるようにとの思いだそうです。そのためには日頃から気軽に話のできる関係を作っておく必要についても触れられています。全くその通りだと思います。

本来、隣近所で気にかけていて、何かの折にはすぐに手が差し伸べられるような関係にあることが最も望ましい事なのかもしれませんが、なかなかそうもいきません。必要に思う方は登録する事をお薦めします。日頃から区では隣近所の付き合いができるようなまち作りを目標として活動しています。災害時に限らず援助を求める人に手を差し伸べられる関係を持ってほしいものです。また、この制度は市民を対象としていますので区への加入が必要条件ではありません。近所の未加入者で該当しそうな方がいましたら声をかけてお知らせしてください。

<投稿の欄>

「しのはらの風から」 4組 松本二郎さんからの寄稿です

“自分は区のために何ができるのか”皆で考えようではありませんか。これは昨年発行された、しのはらの風(21-1号)に掲載されたテーマです。それからもうじき1年になりますが、自分なりにこの一年間区のために何ができただか反省してみました。

私達は毎日の生活で直接的あるいは間接的に区、もう少し大きくは市のお世話になっている訳です。直接的に一番お世話になっているのはゴミステーションの利用でしょう。ゴミの出し方については今までも何度も注意があったと思いますが、今年はゴミ袋に名前を書きましょうという運動がありました。名前を書く理由は色々ありますが、決められた事を守るのは区民の役目です。そのような事から名前を書くことにしましたが、これは区のために何ができるかになると思います。それから春秋に行われる環境美化活動ですが、これにも参加しましたが、この事も何が区のためにできるかになると思います。同じように毎月行われる資源ゴミの収集に関して、決められた通りに資源ゴミ出しをする事やその仕事に参加することも区のために何ができるかになると思います。このような小さなことを積み重ねて行く事が区のために何ができるかになると思います。もちろん新たに何ができるか考える必要もありますが、私としては今年の反省はこのようなものです。

＊＊平成22年度篠原区定期総会開催のお知らせ＊＊

平成22年度篠原区定期総会を来る4月4日(日)13:30~公民館で開催します。

事前に議案書を配布しますのでお目通しの上、ご出席ください。

尚、会議の後は区民の皆様の懇親の場を設けたいと思います。奮ってご参加ください。

「帰農地だより」 こぶち新聞 昭和22年8月30日号より（原文のまま）

入植して満二年・・・九月十五日は私達にとって思い出多い入植記念日だ。戦災と終戦と二つの大きな傷手に悩み苦しめし後凡てをあきらめ忘却の彼方に流し去り一家が新しい希望の下に未開の地に入植してから満二年。ただ藪と石ころとに埋もれていたこの地に初めて小屋を立て開墾の鋤を下ろした私達、かなりの悪条件の下に馴れぬ仕事に飛び込んだ私達・・・敗戦後の荒れ果てし世相に加えて遅配、欠配の日々はどんなに帰農者の私達を苦しめた事か。あらゆる野草に木の実に飢えをしのぎ、みながやせ細りつつも毎日の開墾の鋤は休めず、ただ生きんが為にまっしぐらに努力した。その間世間からは泥棒猫の集まりの如く云われるのを耳にして口惜しさに歯をくいしばった事もあった。報いられぬ苦難の一年はこの地に根を下ろして生活してゆかれるかしらという不安で一ぱいであった。しかし美しい大自然はいつも私達を慰め勇気づけてくれた。ふとつかれた鋤の手を止めて見上げた八ツの峰に白雲がゆるやかに流れて小鳥の声はあえかにきかれた。やさしい八ツのふところに静かに抱かれています。このようなこの自然の美はともすれば崩れんとする私達の心を慰めやわらげてくれた。

そして本村の方々の同情とよき指導と、そして村人たちの涙ぐましまでのたゆみなき努力とによって今年はいく分恵まれてきた。やわらかい黒土の中からころころと掘り出されるジャガ芋、風にゆらぐ黄色い麦の穂波を見渡した時村人誰もの胸にほっと安堵とそして未来への希望とが湧いた。どうにか生きられる、こうした気持ちは誰もの心にほのかな希望の光をともした。一ヶの芋、一粒の麦にも言い知れぬ愛着があった。泣きたいほどの苦難の道を乗り越え、それでも始めて自分達の手で作ったこれらの収穫物を得た時の貴くもありがたい感謝の気持ちは忘れられない。

その上まだまだと思っている電気が思ったより早く引かれた。天の恵みと人の努力と文化の光とは、村人の心をどんなに引き立てそして朗らかにしてくれた事だろう。今年は盆踊りも賑やかに行われた。盆踊りの歌声を遠くききつつ、私は去年の盆の淋しさと今年の盆の賑やかさとを思い合わせて感無量のものがあった。もう一ヶ月立ったら入植三年目の記念日がめぐり来る。行手にまだまだ越え難き幾多いばらの道はあろうとも私達は何やかと助力して下さる本村の方々への感謝と共に力強く生き、健全なそして豊かなる村の建設に努力する覚悟でいる。ほのかなる心のゆとりにこんな歌が生まれました。

- | | | | |
|----|------------|----|--------------|
| 一、 | 八ツに抱かれ駒ながめ | 二、 | 天の恵みと人の和と |
| | ここ大富の新開地 | | ここ大富の理想郷 |
| | 未墾の大地開きつつ | | 自然の宝庫開きつつ |
| | 高き望みに進まん | | 豊けき活（たつき）営まん |
| 三、 | 汗と力をしぼりつつ | | |
| | ここ大富の楽天地 | | |
| | 山の幸々生み出し | | |
| | 世の人々に送りなん | | |

大富 TK子

＜たかが頭痛、されど頭痛（2） 一片頭痛＞ 4組中さんからの寄稿です

最初に日本人成人の8%以上が悩まされている片頭痛と呼ばれる頭痛から始めます。女性に多く主に思春期頃に始まり、60歳頃には無くなります。では、どのような症状が起こるのでしょうか。週に1回から年に数回程度、多くは頭の片側（こめかみから目のあたり）が脈に合わせてズキンズキンと強く痛みますが、両側が痛む事も珍しく無く、ひどくなると頭全体が痛くなります。上記の症状以外に以下の点から片頭痛を疑います。

- ・頭を振ったり、身体を動かすと痛みが増す
- ・吐き気を伴ったり、吐く事もある
- ・頭痛が起こる前に、何らかの前兆がある（視界に急にキラキラしたものが見える、生あくび、眠気、情緒不安定、食欲増進、、、等人によってまちまちです）
- ・頭痛は1回に4時間くらいから3日間くらい続く
- ・週末、あるいはストレスから解放されたとき（週末頭痛とも呼ばれます）、生理の前後に起こることが多い
- ・親が頭痛もちだった（又、共通する性格もあるよも言われます。頭脳明晰、仕事などの能力も高く、何事も几帳面で責任感が強く潔癖で完璧主義の方が多いようです）

片頭痛の発症は血管の拡張が主な原因ですが、その引き金は人によって様々です。季節の変わり目に起こったり、シャワーを浴びただけで起こったり、光や音・匂いに反応したり、過剰な睡眠も引き金になったりします。

片頭痛が起きた場合はどうすれば良いのでしょうか

- ・暗い静かな部屋で横になる（片頭痛は光や音に敏感です、又寝ることも治療法の一つ）
- ・患部を冷やす（患部を冷やすことで、血管を収縮させ、痛みが和らぎ、炎症が軽くなります）
- ・コーヒー、緑茶なども効果（含まれるカフェインは痛みを抑える効果があります）
- ・昔の人がやっていたように、血管の拡張を抑えるために鉢巻（頭痛が起こる前に前兆がある方はこめかみの血管をマッサージする事も一つの方法）
- ・軽いうちに鎮痛薬を飲む（ひどくなってからでは効きが悪くなります。但し、予防薬のように常用されると、却って頭痛が長く続く薬剤誘発性頭痛に陥る事があります。）

特に、最後の市販の鎮痛薬を飲みすぎによる薬剤誘発性頭痛に陥る方が増えており、月10回以上飲まれる方は医師に相談すべきです。近年、片頭痛発作に良く効く薬剤が開発されていますし、予防薬を含め生活指導を受けることができます。

では、次回は肩こりを伴う事が多い頭痛「緊張型頭痛」を取り上げてみます。

こんな頭痛は直ぐに病院に

今まで経験したことが無い痛み、突然起こった、非常に激しい、1週間以上続く、症状がだんだん酷くなる、麻痺やしびれ、けいれんを伴う、意識があやふやになったり、わけの分らない事を言う、目が見えにくくなったり、二重に見える、高熱を伴う、高齢になって初めて起きる

出典：間中信也（頭痛学会 理事） 「頭痛大学」