

# 国分寺市の信州人



## 賑やかに平成30年度県人会総会・懇親会

去る6月17日午後1時から中国料理店「龍栄」で会員58人が参加、平成30年度「長野県人会総会・懇親会」が行われました。総会では県歌「信濃の国」を全員で斉唱した後、川上延男会長があいさつ、「会員の献身的な協力で国分寺長野県人会は持続的発展をすることが出来ている」と感謝を述べ、さらなる発展を訴えました。続いて平成29年度の決算報告とともに30年度の予算と年間行事計画が了承され県人会が新たなスタートを開始しました。



このあとは、お楽しみの懇親会へ。石曾根邦一郎参与の発声で声も高らかに乾杯し賑やかな懇親会

が始まりました。会員が一堂に顔をあわせ、ふるさとや近況を語り合えるのは長野県人会でなくては味わえないものであると同時に、近年は長野県出身者でなくても信州ゆかりの人や長野県大好きという方が賛助会員として多数参加し、運営の中心的役割を担ってくれています。

長寿県・信州ならではの表彰・長寿の祝いでは4人の方が元気に喜寿を迎えられ大きな祝福の拍手が送られました。今回参加者の最高齢者は新井秀夫さん96歳で、元気に挨拶をしていただきました。新会員の方にも挨拶していただき、大きな盛り上がりや笑いの渦の中で無事終了しました。



<喜寿を迎えられた方々>

敬称略



## 栃木観光日帰りの旅

5月28日、5月にしてはやや暑い中、親睦日帰りバス旅行に行ってきました。大谷寺に着いてまづ度肝を抜かれたのが、高さ27mの平和観音のその大きさです。太平洋戦争の戦死戦没者の供養と世界平和を祈って、昭和23年から6年の歳月をかけて彫刻されたそうです。慈愛に満ちたその眼差しを今でも思い出します。

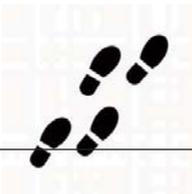
次に平安時代(810年)に弘法大師が岩壁に刻んだという日本最古の石仏を見学しました。岩壁と一体になった大谷寺の中に入ると、本尊の千手観音をはじめ釈迦三尊・薬師三尊・阿弥陀三尊の合計10体が悠久の時を経て語り掛けているようで、背筋が伸びる思いがいたしました。

その後に訪れたのは、大谷資料館。ここは大谷石を切り出した跡の地下大空間です。広さ2万㎡、深さ30mの巨大地下空間はまさに圧巻！大きなビルの街がすっぽり地下に埋まっている感じです。人間の力ですごい！この日の外気温が24℃のところ、中は8℃でした。中ではテレビCMや映画・ドラマ等の撮影が行われたり、音楽会・演劇が行われたりすることもあるとか。

近年各地にアジア系の外国人観光客が押し寄せる日本ですが、この日はそういう方を見かけることもほとんどなく、落ち着いた観ることができ穴場的な場所かと思えます。

昼食は宇都宮月山というお店で湯葉懐石料理をいただきました。上品な、身体に優しい味でとても美味しかったです。

今回は新車のサロン観光バスを用意していただき、歌ありクイズあり、帰路はきみまろのDVDありと和気あいあいの楽しい旅行となりました。参加者の年齢を考慮されてか、駐車場から観光ポイントまですぐ近くにバスを止めて下ったのも嬉しかったです。また来年の親睦旅行が楽しみです。



上松町は木材産業を中心として成り立ちを持つ森林の町です。北は木曾町、南は大桑村に接し、西はひのきで有名な**赤沢自然休養林**を擁する国有林、東は中央アルプス木曾駒ヶ岳を経て駒ヶ根市に隣接します。中央には木曾川、JR中央線、国道19号線が南北に貫通しています。中山道木曾路十一宿の上松宿に当たり、信濃の国に登場の**寝覚めの床**や、**木曾の棧**などもこの町にあります。御多分にもれず少子高齢化、過疎化にも見舞われながら自動車部品の製造会社などを誘致し頑張っています。**信州木曾、ひのきの里**として売り出し中です。

最近のトピックスは大相撲の**関脇御嶽海**の出身地であることです。地元のスターとして後援会にも沢山の人が入会し熱狂的に応援しています。郵便局では御嶽海の記念切手も売り出しました。今回の名古屋場所の優勝の偉業で地元では号外が出たり、花火を打ち上げたり、名誉町民賞を検討したり大変な盛り上がりです。現在の人口4485人、中期5か年計画などで町づくり戦略を実行中です。私の若かったときの人口は1万人を超えていたと思います。2045年の予想では2118人とのことです。今昔物語とはいえ寂しいことです。**御嶽海**に頑張ってもらいましょう。



## いつまでも元気で、健康に ちょこっと知識

### 第1回 脚の年齢を知る

「ぴんぴん ころり」この言葉が長野県生まれであることをご存知でしたか。わが故郷「下伊那郡高森町」が発祥の地です。この言葉のように元気で暮らしていくための「健康体力づくり」の方法を何回かにわたりちょこっとお伝えしたいと思います。

第1回目は、生活するために非常に大切と言われている「脚の筋肉」の年齢を測ってみましょう。簡単です。

用意するもの： ①椅子(肘かけがないもの)

②時計(秒数が測れるもの)



方法： 胸の前で腕を交差し椅子に座る。

その姿勢から「立つ座る」を30秒間繰り返しその回数を数える(座った時が1回です)

判定(5段階評価)(天理大学体育学部体力研究室中谷研究室より引用)：

男性<65~69歳>26回以上=5 25~22回=4 21~18回=3 17~14回=2 13回以下=1

<70~74歳>25以上=5 24~21=4 20~16=3 15~12=2 11以下=1

<75~79歳>22以上=5 21~18=4 17~15=3 14~11=2 10以下=1

<80歳以上>20以上=5 19~17=4 16~14=3 13~10=2 9以下=1

女性<65~69歳>27回以上=5 26~22回=4 21~17回=3 16~12回=2 11回以下=1

<70~74歳>24以上=5 23~20=4 19~15=3 14~10=2 9以下=1

<75~79歳>22以上=5 21~18=4 17~13=3 12~9=2 8以下=1

<80歳以上>20以上=5 19~17=4 16~13=3 12~9=2 8以下=1

いかがでしたか。高齢になると活動が鈍ったり、寝たきりの原因にもなる脚の骨折などもこの脚の筋力の低下が大きな理由になります。

次回は、この筋肉を衰えさせない方法をお伝えしたいと思います。

## <新会員紹介>



地 区	氏 名	住 所	電 話	出 身 地
西恋ヶ窪				
南町				
泉町・西元町				
富士本				
光町高木町西町				
〃				
〃				
〃				
〃				



長野県姫川温泉



白馬村八方池

## <訃報>

上記4名の方々がご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

### <編 集 後 記>

暦の上では9月になり、秋と呼ぶ季節になりました。今年の季節は春先から異常高温に見舞われ、春先どころか夏の衣替えに近い服装で数日過ごしたことが原因で風邪を引きました。更にもその風邪をこじらせ美声？が戻らなくなりました。

真夏中は、全国各地で35℃を超える猛暑日が続き、日本は温帯地域と学んだ地理は亜熱帯地域と修正が必要と思えるほど。地球温暖化対策は全世界が同時に取り組まなければならない政治的課題なのに、それに逆行する大国があるのは情けない。

