

# 国分寺市の信州人



## プロのオペラ歌手を迎え華やかに新年会

1月13日午後1時から平成31年の長野県人会新年会が、中国料理「龍栄」で79人が参加し賑やかに開催されました。今回は、長野西高校卒業で東京芸術大学出身のプロのオペラ歌手・東城弥恵さんにゲスト出演していただき、楽しいトークとともに「浜辺の歌」「カラタチの花」など懐かしい日本の歌のほか、イタリヤオペラも熱唱していただきました。透き通るようなソプラノの歌声にしばし耳を傾けながら新年から素晴らしい贈り物を頂いたような心豊かになるひと時でした。



今回は、新会員の方々も多く参加され、「自分は長野県出身ではないけれども信州が大好きなので賛助会員としてこれから一緒に県人会を大いに盛り上げていきたい」と力強く語っている方もおられました。



このほか、県人会が誇る混声合唱団「コールりんどう」が日頃の練習成果を披露したほか、長寿の祝い、手品などの余興が披露され、美味しい中華料理に舌鼓を打ちながらしばし歓談が続き県人会が本年の出発をしました。

<喜寿を迎えられた方々> 敬称略



## つるし飾りに魅せられて

私の初めての「つるし飾り」との出会いは、県人会「テクテク会」で、平成27年静岡県稲取に行った際、素晴らしい「つるし飾り」があると聞いて見に行き、その美しさに魅せられたことでした。その美しいちり緬細工は、ちり緬の柔らかい風合いを生かし色とりどりの美しい端切れ（端布）を縫い合わせて、日常良く目にする花や鳥、人形、など愛らしい、動物や植物たちが揃えられ、私の目を楽しませてくれました。更に、その数の多さに圧倒され、古い建物と調和した歴史を感じました。

国分寺に帰って、私にも出来るかしらと思い立ち、直ぐに「つるし飾り」の本を買って自己流で始めた事が、今も続いています。その頃は、私は足を痛め、介護の仕事からも離れ、目的もなくボーっと日々を過ごしていましたので、とても刺激になりました。

また、当時、私が介護を担当した92歳の女性は、脚が悪く、一人では外に出られない状態でしたが、料理、洋服、織物を手掛け、メガネをかけずに本を読むなど、いつも元気で素晴らしい手作り作品を見せてくださいました。その齢で元気でいられるのは、頭と手を使い、常に脳を刺激しているからだ、大変影響を受けました。

私も、つるし飾りを作るという目標が出来、張り合いのある日々を過ごせるようになりました。また、新しい物が出来ると、主人がその都度褒めてくれ、「ブタもおだてりゃ木に登る」気持ちで続けられたのかもしれない。

つるし飾りの発祥の地は、福岡県柳川で、それが各地に広まり、ひな祭りに飾られる様になりました。稲取「雛のつるし飾り」の始まりは、江戸時代に遡り、長女の初節句に手作りの細工物を、無病息災・良縁成就の願いを込めて吊り下げたのが由来とか。28年に現地柳川へ「つるし飾り」を見に旅行し、稲取のそれとは別な異なる雰囲気を感じ感動した次第です。

また、山形県庄内地区の「傘福」もつるし飾りで有名、安産・子供の成長を祈って観音堂・神社に納めるのが伝統になったそうです。これら三つが日本三大「つるし飾り」と言われています。

私は、大好きな「つるし飾り」を見に、色々な所へ行きましたが、未だ「傘福」だけみていません。今年の4月見に行く計画をたてています。

今では、つるし飾りを教えるまでになりましたが、何時しか「つるし飾り作り」は私の生き甲斐になっています。



## 第5回目を迎えた県人会文化交流展

昨年11月27日から6日間、本多公民館で恒例となった長野県人会の文化交流展が開催されました。絵画や書道、写真などのほか手芸やパッチワークといった手作り作品も展示され、県人会の皆さんの多才ぶりが伺えました。鑑賞に訪れた人の中には、県人会に入会して自分の作品も出展したいという人も出てきています。



## 市民講座「おやき作りを楽しむ会」

長野県人会が主催する第2回市民講座「おやき作りを楽しむ会」が12月9日、西町プラザで行われ、市報で催しを知った14人(13人が初参加)が参加。おやき作りの県人会コーチ陣の優しく丁寧な指導のもと、具作りから仕上げまでを楽しんでいただきました。最後は出来たてのおやきを全員で食べながら懇談、とても良い試みなのでぜひ続けてほしいなどの声が寄せられました。



## いつまでも元気で、健康に ちょこっと知識

### 第2回 「ウォーキング(スロージョギング)」が健康づくりの王様

今回は、なぜ筋肉が「健康のために大切なのか」の説明は後回しにし、早速「ハウツー」のような運動が筋肉の衰えを防ぎ、筋力アップに繋がるか」をご紹介します。

やはり、「中高齢者のための王様」は、「歩くこと」(または、スロージョギング)です。歩くことは脚の筋肉を鍛えるだけでなく、全身持久力(心肺機能の向上)も高めてくれます。具体的には、**一日6000~8000歩**がお勧めとされています。(但し、毎日毎日この歩数ではなく、一週間単位で考えてよい)。さらに、この一日の歩数は連続する必要はなく、一日の合計でOK。しかし、より高い効果を得るためには、**2000歩位は「早歩きで連続させる」**ことのようにです。

では、このウォーキングを続けるために、**疲れにくい歩き方**を、「スタンフォード式疲れにくい体」(山田知生・サンマーク出版)から引用させていただきます。

- ① 「かかと」「足の外側」「つま先(親指寄り)」の順で地面を踏むことを意識する。
- ② 足幅は足の大きさの2倍程度。
- ③ 肩甲骨は寄せて歩き、耳と肩は一直線のラインをキープ。(肩と耳が一直線になった姿勢で歩く)

こんなことを意識しながら、「歩くこと」を生活の中に取り込みましょう。

## おらが町Today ③ 長和町

戦後、名古屋から父の実家のある小県郡長久保新町に移り住みました。中山道の諏訪から難所と言われる和田峠(上り3里下り3里)を下り、また一方の山を隔てた茅野から白樺湖を経て大門峠を下り終えたその合流点から、小諸方面に向かう笠取峠の麓にある山あいの中山道第27番目(江戸日本橋から)の長久保宿のある所です。現在も本陣の一部や旅籠も4軒残っており、当時の面影を残しています。空き家になった旅籠は、町で管理保存し、一般に開放されています。各家には屋号(写真)があり、苗字でなく屋号で呼び合っていました。平成20年、町の有志の発案で作成した走る車からでも一目で分かるような大きな屋号札が、中山道沿の各家の軒下に掲げられ、見事に町をアピールしています。

年の瀬31日夜から正月2日迄、江戸の昔より傳承されている、小学6年生が親方としてすべてを仕切る(小学生以下だけが参加できる)獅子引きと獅子舞いがあり、今も続いています。

町村合併の変遷はというと、昭和31年、大門村、長久保新町、長窪古町の3町村が合併し、長門町になりました。平成17年「平成の大合併」により和田村と合併し、現在の長和町になりました。この間、昭和34年8月、死者2名、被害家屋600戸以上の激甚を極める台風に見舞われ、36年3月、現天皇で当時皇太子と美智子様が災害復旧状況の視察に来町されました。竹下首相の提唱した「一億円創生費」で温泉を掘り当て、温泉施設を建設した外、災害時の避難場所として、憩いの丘公園を整備しました。



山間地では、立地条件に合った事業で町起しに取り組んでいるようです。現在の人口は6100人前後ですが、何処も過疎化対策が課題のようです。

### <新会員紹介>



--	--	--	--	--

### <編集後記>

世間流に言えば、平成最後の編集後記である。誤解を恐れずに一口で平成を表現すれば、自然大災害に見舞われた時代だった。大規模地震は地球温暖化とは関係なかったかもしれないが、台風・ハリケーン・集中豪雨は、人類の英知を結集すれば、地球温暖化を防ぎ、大災害に至らなかったかもしれない。国分寺市長野県人会も英知を結集し、人材難を克服したいものである。

