



# 国分寺市の信州人

## 新年会は中止することにいたしました

皆様、コロナウイルスに感染することなく、ご無事にお過ごしでしょうか。

長野県人会員は皆様ご高齢ですが、会員の感染の事実は、未だ私の耳には達しておりません。ご休心ください。東京都の発表によりますと（11月末現在においても）連日100名を超える感染者数を数え、時には200名を超える日もあります。重症者は徐々に減じてはいるものの、我々高齢者にとっては罹患即致命傷を恐れざるを得ません。



過日、10月3日（土・会場：本多公民館）役員会において、令和3年新年会の実施の可否、令和3年度の年会費徴収の是非、令和3年度の行事計画を主議題として討議いたしました。

その結果、新年会への参加者が80名を超える規模となることは、例年の新年会の状況から予想されることであり、①大規模集会・懇親会は自粛許容範囲外であること②80名でも密とならない会場

を、国分寺市内において確保することは困難であることから、会員の健康維持を考慮し、大変残念ですが新年会は中止といたしました。ご理解ください。

また、次年度はコロナ禍が終息し、行事が実施出来るであろうことを願って年会費を予定通り徴収する。仮に総会が引き続き中止となるようなときは、総会記念品をより充実させ、会員への還元を厚くする、との付帯決議のもと行事計画を練ることとしました。

会員の皆様方におかれましては、コロナ禍が終息、あるいはワクチンが行き渡り、接種をすればコロナから免れることが確実になる日まで、これまで通り①うがい②手洗い③マスク着用を心掛け、無事乗り切りましょう。

（写真：涸沢の紅葉）

# わが信州はお国訛りの宝庫

「ふるさとの訛りなつかし駐車場の 人ごみの中に そを聴きにゆく」 ふるさとを持つ人なら誰しも口ずさんだことのある石川啄木の短歌だが、わがふるさと長野県は全国の方言番付でダントツのトップという。NHK の「21 世紀に残したいふるさとのことば (方言)」募集調査 (2000 年) によると、最多は長野県の 10882 語で、宮崎県の 5122 語を大きく上回っていたというから驚きだ。実際にはおよそ 3 万語もの方言が生活に根付いている方言王国である。県歌「信濃の国」の歌詞にもあるように四方を急峻な山々に囲まれ深い谷や峠に阻まれた信州独特の地形と生活土壌の中から多種多様な訛りや方言が根付いたのかも知れない。そこで、わたしのふるさと東信地区 (小諸界限) での一昔前の日常会話を再現してみました。



今じゃへえ(もう)昔話になったけどない(ね) おらあの知り合いが白田の下越つつう(という) ところに住んでいて話してくれたんだけどさ その区長の為エ門様という人が魂消たことに心筋梗塞で急に亡くなっただと 達者だった人がない「おやげねえことだに」(かわいそうな



ことだね) と皆で言っていたそうだと そして、おじゃんぼん (葬式) となり便のいい近くの雲光院でとり行い 何日かして周りの区のしょう (人たち) が弁浄寺で区葬までしてくれたそうだと 香典返しにゃあ (には) 姪っ子が岐阜県にある湯治宿に嫁様に行っていて その子の世話で「下呂の雫」だか「下呂の露」つつう饅頭だかお菓子だかにしたそうだが とってもうんまかった (美味しかった) ようで もらった知り合いのじいさんは 家族でばちらがい

(うばいあい) になって三つも四つも懐に入れ めた (どんどん) ほうばっていたら 孫が「じいちゃんそんなに食べるだかい (の)」と聞いたら「うん なから (ほぼ)」と言って まためた食っているうちに 「へえさっちら」(もう十分) と夜のおまんま (夕食) も食わずに寝ちまっただと 話を聞いた為エ門様のおかた (奥さん) のおこしさんは「何だか下の言葉の多い下品な話に聞こえるようでおしょうしいでやす (おはずかしい)」といていただと



ざっとこんな具合です。こんな他愛もない話ですが、これを皆さんの田舎の方言や訛りに置き換えたらどうなりますか。一人ひそかに口ずさんでみてはいかがですか。ふるさとの楽しみ方の一つかもせれませんね。 (イラストの答え：疲れて苦労だなあ)

<長寿の祝い>

「ハア一天竜くだればしぶきにぬれる」 天竜川沿いの伊那盆地は中央アルプスと南アルプスに挟まれ、信濃の国一番「四つの平」に歌われる肥沃の地。最も南の飯田は静岡にも隣接し、交通は名古屋、豊橋に近い。人口10万、上田に続く四番目。特徴は城下町の名残ある祭りや和菓子、元結から発達した水引工芸、画家菱田春草、元善光寺、天竜船下り、市田柿、名水百選に選ばれた猿庫(さるくら)の泉、人形劇フェスティバル、凍豆腐の旭松、国分寺Jマート後の綿半の本店。近い将来リニア中央新幹線が開業すれば品川から飯田まで45分。



飯田の町並みは整然としています。昭和22年の大火で8割近く消失後、道幅を広げ、防火帯にりんごを植えました。地元中学生が潤いのある街にしようと植樹を推進し、ずっと世話しています。私の頃も土曜午後は並木作業しました。このりんご並木のすぐ横で「氷」という看板を出しているのが私の生家です。氷屋は曾祖父が明治33年に始め、氷池をつくり、厚くなるのを待って切り出した氷をおがくずと共に氷倉に貯蔵し、この店舗にオート三輪で運びま

した(写真)。氷の用途は養蚕をも助け、孵化の際やとりたての桑の葉の冷却にも使われたそうです。昭和33年からは、機械設備による製氷を始め、やがて袋詰めのカチ割氷の時代になりました。今、郊外の工場では、地下250mの井戸から中央アルプス麓の花崗岩質の上の帯水層の水を汲み上げています。この上質な天然水をゆっくり冷やすことにより、結晶粒の大きく透明で硬く融けにくい、おいしい氷ができます。水が氷缶の周りから氷に結晶化し、途中凍っていない中の水をとり変えて不純物を極力とり除き、48時間で135Kgの氷柱になります(写真)。これを砕氷し、袋詰めして、盛夏の分も備え、4月からフル生産してストックします。近年は、かき氷の人気が高まり、かき氷用のサイズの氷も出荷し、信州の果物、あんず、小布施ブルムリーなどおしゃれでさっぱり味のシロップも作っています。四代目の兄夫婦が力を合わせ、品質を守り、新商品を開発しています。ロックで飲むお酒は最高です。



### 《ゴルフ同好会便り》



10月29日～30日に第83回目のコンペが山梨県の甲斐ヒルズカントリー倶楽部にて18名参加による遠征大会として実施されました。事務局の綿密なデータ分析により晴れの特異日として選定されたこの日は、暑からず寒からず風もなく絶好のゴルフ日和となり、折しもGoToキャンペーンの恩恵もあって一泊3食付きのプレーが一万円以下という懐にも優しい大会となりました。タフなコースではありましたが、表彰式で優勝者が「こんなスコアで優勝しているの?」と呟いた一言が大叩きの原因となった前夜祭での饗宴ぶりを物語っていました。

(第83回コンペ幹事)

## 自分の健康は自分で守る ②

今回は粘膜免疫の中で最も重要な『腸管免疫』についてお伝えします。

腸には食べ物と一緒に常に細菌やウイルスが入ってきます。腸内の免疫細胞は、それらの有害な細菌やウイルスが体内に取り込まれるのを防いでいます。これを『腸管免疫』といいます。また『腸は第2の脳』と言われます。それは、①腸は脳に匹敵するくらいの神経細胞を持っていて、例えば腸に入ってきた物が危険と判断すると拒絶反応として下痢などの症状を起こします②腸は他の内臓や筋肉などと連携して体の機能を維持します③腸は『幸せホルモン』と呼ばれる神経伝達物質(セロトニン)を合成・分泌します。

大腸と小腸からなる腸管には、体内の免疫細胞の約70%が集っています。人間が健康でいられるかどうかのカギは腸が握っているといえるそうです。小腸には免疫力を司る白血球の成分の一つである(リンパ球)が大量に分布しています。

リンパ球はウイルスなどの異物に反応して活性化し、血流に乗り全身を巡って他のリンパ球も活性化させます。活性化したリンパ球は腸に戻り、がん細胞やウイルスに感染した細胞を見つけて攻撃する『NK(ナチュラルキラー)細胞』も活性化させます。

小腸の絨毛(じゅうもう)の間にあるドーム型のパイエル板(リンパ組織)は免疫細胞の攻撃能力を高める場所で、腸内に漂っている細菌やウイルスなどの異物を腸壁内部に引き入れ免疫細胞に触れさせて攻撃すべき敵の情報を学ばせています。腸について学ぶ前は、冷えたりお腹の具合が悪ければ下痢をする、運動や水分不足だったり排便のタイミングを逃したりすると便秘になると単純にとらえていたのですが、腸が健康長寿のために如何に大切であるのかがわかり、腸をいたわる生活をしようと思っています。

次回は、『白血球の中の免疫システム』についてお伝えします。

<参照>

『自力で免疫力を上げる腸の強化書』(宝島社、2020年)東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎。『予防医学とセルフメデイケーション編』(日本アロマコーディネーター協会2020年)医学博士 星子尚美



### <編集後記>

今年も早いものでもう年末だ。楽しい新年会で始まったが、新型コロナウイルスの猛威にさらされた。個人的には「春の花見」「先輩を含んだ3学年合同の同期会」「久々の海外旅行」「テニスの試合」等がすべて吹っ飛び、長野県人会的にも国分寺まつりの中止を始めとして役員会、同好会等の県人会活動に大きな影響が出た。コロナがいつまで続くかわからないが、はっきりしてきたことがある。「密閉・密集・密接の3蜜を避ける」「手洗い等の消毒をこまめに行う」「マスクをつける」等個人で気を付ければかなりの確率で防げるということだ。悲観的にならず、楽観的に考えコロナが一段落するのを待ちたいと思う。