

# 国分寺市の信州人

## ホルンと電子オルガンのしらべが新年会場を魅了

令和に入って初めての長野県人会新年会が1月12日(日)1時から、中国料理「龍栄」で80人が参加して開催されました。新海会長のあいさつの後、信濃の国を全員で合唱。今年の新年会の目玉企画は「ホルンと電子オルガンのしらべ」を県人会の皆様にご心行くまで楽しんでいただこうと、ホルン奏者の今瀬康夫さん(県人会会員)とヤマハエレクトーンデモンストレーターとして幅広い演奏活動をしている榎本美那子さんをお願いし、素晴ら



しい演奏を披露していただきました。ホルンの柔らかな音色と電子オルガンの多彩な音のハーモニーが会場全体を包み込み爽やかで希望溢れる新年の船出となりました。

懇親会の中でも榎本さんが電子オルガンの魅力を軽妙な語りど巧みな演奏で会場を大いに盛り上げていただき「アンコール!アンコール!!」声が会場を包み込みました。長寿の祝い(写真⑥)では米寿3人、喜寿4人が紹介され、米寿を迎えられ

た矢口喜國さんが代表挨拶し生涯青年の意気込みを披露されました。

長寿を紹介された方々(敬称略)

米寿

喜寿





## スガリ追い

子供の頃の楽しかった思い出の一つに「スガリ追い」がある。スガリとはクロスズメバチの別名で、地蜂、へぼ、スガレなどとも云われ土の中に巣をつくる。実はこの蜂の子が美味しいのである。子供のころやった蜂の子獲り、「スガリ追い」を紹介しよう。

スガリが巣をつくって活動しだすのが初夏の頃で、夏休みは我々が「スガリ追い」をするのに丁度良い時期である。

落葉松の枯葉や樹皮を採りに蜂が来ているのですぐわかる。トンボや蛙の肉を近づけると飛びついてくる。しばらく様子を見てみると、肉を食いちぎって手ごろの大きさにまるめて抱えて飛んでいく。しばらくするとまた帰ってくる。これは必ず来るのである。時には仲間を連れてくることもある。

これからが、我々と蜂との知恵比べである。飛んで行った方角、高さ、帰るまでの時間などをみて巣のありかを推測するのである。そして、2回目に来た蜂が肉に喰いついているうちに巣のありかの方に移動するのである。そこで2回目の飛行をさせて行方を確認する。3回目の飛来を待って条件のいい場所を決めてから、真綿をつけた一番いい肉を蜂に持たせて飛ばすのである。最初に食べている餌から真綿の付いた肉片には容易に移ってくれる。しかし結んだ真綿の糸を切られないように手の甲に載せて蜂との葛藤が続く。蜂は手ごろな大きさに肉片をまとめて飛び立ってゆく。これを2、3人で追いかけるのである。

一発で巣が見つかることはまずない。蜂が高く飛んで大きな川を超えて行ってしまったり、真綿が木の枝に絡まったりする。試行錯誤の末に見つけたときの感激は格別だ。夏休みの頃の蜂の巣はまだ小さいので、巣と蜂を纏めて獲ってきて庭で飼うのである。なお、蜂刺され防止には時々自家製の煙硝を使う。

10月には小学校の運動会があり、その時は「蜂の子飯」のおにぎりが最高のご馳走であったことは今でも忘れられない。

### ◇長野県人会市民講座◇

## 五平餅作りを楽しむ会を開催

12月8日(日)、西町プラザで恒例となった県人会主催の市民講座「五平餅作りを楽しむ会」が行われました。公募で15名が参加、県人会のメンバーとともにクルミのたれ作りからお餅の焼き上げまで手さばきよく作り上げ、信州の味を堪能しました。





## おらが町Today ① 長野市三輪

生まれは長野市なのですが、間もなく他県に転居したため、小学校4年の時に転校生として長野に戻って来た時が、自分の中の長野の生活の始まりです。一口に長野市と言ってもその範囲は広く、地域により様々ですので、今回は自分の住んでいた三輪地区を紹介します。三輪地区は市の中心部より北東に2、3kmのところの位置します。子供の頃は小さな町に分かれていて町名で呼んでいました。私の住んでいた町は相ノ木西町と言います。善光寺の東側を下って、歩いて15分ほどの旧北国街道沿いの町で、通りに面しては、家と家が軒を連ね、その裏側には低層の住宅地が広がって、所々に小さな畑があるようなところです。自然に



恵まれた場所ではありませんが、晴れた日に、北西に飯縄山、遠く東には横手山が見える時は、長野盆地にいることを感じるすることができます。子供時代は、近所に同年代の子供も多く、近くの小さな公園（空き地）での三角ベース野球（ちょっと打つ方向を間違えると隣家を直撃。ガラス屋のお兄さんにはよくお世話になりました）、裏通りでカンけり、町全体を使った「ドロジュン」（泥棒側と巡査側にグループでわかれて行う、おにごっここの広域版です）、などでよく遊んでいました。家と家の隙間や、よその家の庭の木の陰など、自分だけの隠れ場所見つけて、身を潜めている時のドキドキ感が楽しい思い出です。

写真は、善光寺に行く途中の坂道から旧北国街道（現在の相ノ木通り）方向を最近撮ったものです。真ん中やや右に黒く見える通りが旧北国街道、通りが少し右に曲がっているあたりから少し奥周辺が私の育った町、これを含んだかなり広い地域全体が三輪地区です。この写真を撮った場所から坂道を上りきると、川中島の合戦の後、上杉軍が一旦兵を引いた横山というところになります。当時、上杉謙信も同じような風景を見て、北国街道を越後に戻って行ったのかもかもしれません。

## 子どもたちと「昔の遊び」を楽しむ

12月10、17の両日、第九、第一小学校で、けん玉やこま回しなど「昔の遊び」の授業を行い楽しいひと時を過ごしました。子どもたちからはお礼のかわいい手紙がたくさん寄せられ担当した県人会のメンバーの大きな励みになっています。県人会の皆様の積極的な参加をお待ちしています。



筋肉に関する大きな迷信があります。一つは、「筋肉は身体を動かすだけの役割である」ということ、二つ目は「中高齢者は筋肉トレーニングをやっても効果はない。」ということです。

筋肉は日常のすべての動作を行う働きとともに、健康にとって非常に必要な働きのある物質を体内に配給する役目をもつ器官であるという事が最近でははっきりしてきました。健康で元気に暮らしていくためには、筋肉を衰えさせてはいけない理由がそこにあります。結論は、“いくつになっても筋肉をきたえよう”です

しかしそうはいつでも、「中高齢者になると筋肉トレーニングは効果はないだけでなく、害になることもある」という疑問を抱く方がおられるかもしれません。これは、近年の運動生理学の研究で、見事に覆されています。「運動は、いくつになっても効果がある。」というのが最近の常識になりました。ムキムキマンになるひつようはありません。第1回目で測定した脚の強さを維持する、少しでも向上させることを目標にしようという事です。すると、皆さんの頭の中に一つの疑問がわくかもしれません。スポーツの選手になろうというわけではありません。筋肉は使わなければ衰え、使えば鍛えられます。骨粗鬆症の診断で、骨密度の高い人は脚筋力が高く骨が固いということが分かってきた。骨が折れにくい。筋力が衰えてきたというのは、筋肉を使う頻度が減った、使う強さが弱くなったということ。

## 活発に同好会が活動



### ◇ゴルフ同好会◇

会の運営にあたる常任幹事と会員の協力で県人会のゴルフコンペは80回を迎えることが出来ました。新入会員大歓迎です。



### ◇混声合唱団「コールりんどう」◇

クリスマスを施設のお年寄りと一緒に楽しもうと「うれしのの里」を訪ね、混声合唱を披露。一緒に懐かしい歌を口ずさみながら笑顔の交流が出来ました。

### <新会員紹介>

地区	氏名	住所	電話	出身地

### <訃報>

#### <編集後記>

新年会にご出席のみなさん、ありがとうございました。何人かのみなさんから楽しかったというお言葉をいただき、幹事としてうれしく思います。今後も楽しいイベントになるよう努力していきます。今瀬さん、榎本さん 素晴らしい演奏ありがとうございました。最近の話題を1つ。知り合いの奥さんが子宮がんになり、卵巣と骨に転移しステージ4と診断され摘出手術を行った。更に他の場所に転移が見つかり、抗がん剤も効かず困っていたのだが、手術前に行っていた遺伝子検査の結果、免疫阻害治療薬が使えることがわかり投与。すると、その後のPET検査の結果、転移のがんは全て消滅したとのこと。医学の進歩はすごい。長生きが一番の治療法かも。長生きしましょう！