

国分寺市の信州人

県人会有志が活発にボランティア活動



＜昔の遊びを子どもたちと一緒に＞

昨年 12 月 15 日、県人会の有志が第一小学校を訪れ一年生と一緒に昔の遊びの授業を楽しみました。コロナの心配もありましたが学校側の万全の感染対策のもと、けん玉、コマ、お手玉、羽根つきの4種目の遊び方を手ほどき。目をキラキラと輝かせながら一生懸命チャレンジする子どもたちの姿に沢山の元気をもらいました。



＜りんどう贈呈に感謝の手紙＞

秋になると毎年行われてきた長野県の県花「りんどう」の贈呈運動は清楚で可憐な花を見た皆さんから大変喜ばれているようです。長野県人会有志によって長年続けられてきたこの活動は、15の小・中学校、警察署・交番、消防署、地域センターなど38ヶ所に届けられ、訪れる人や関係者の目を楽しませています。先ごろ第四小学校6年生代表の皆さんから感謝の手紙が届けられました。「朝、りんどうを見ると元気になります」「りんどうの様な落ち着いた色の花が好きです」「学校のみんなを元気にしていますと思います」「私たちが生まれる前からのこの交流は、この学校と長野県を結ぶすてきな方法だと思う」など真心あふれる感謝の言葉が寄せられました。



＜長寿の祝い＞

1月までに長寿の祝いを迎えられた方に県人会から記念品が贈られました。(敬称略)

白寿：

米寿：

喜寿：

わが人生に歌あり



第 2 回の緊急事態宣言が出された今は大変な時代となった。こんな閉塞感がある今こそ歌は夢と勇気と元気を与えてくれる。かつて山本有三は「唇に歌を心に太陽を」と言った。歌は人生を豊かにしてくれる魔法の杖である。私は幼少のころ神主である父の祝詞奏上の声を聞きながら育った。祝詞はすがすがしくリズムカルで何か心に響くものがあった。そんなことから私は音曲の世界から歌の世界への縁が出来たのかも知れない。

古事記の中で天照大神を天岩戸の中から引き出すことに貢献した天鈿女命（あめのうずめのみこと）は、はやし立てる音曲の中で熱狂的に踊りを披露したことから芸能のルーツといわれる女神である。その女神の誘いがあったのか、私は小学校のころ合唱団に入り NHK 松本放送局で歌ったのが記憶にある。高校のころはドイツ語で「歓喜」を歌い、大学のころはグリークラブに入ろうとしたがアルバイトが忙しく断念した。1 年生の時「波紋」というガリ版刷り雑誌に当時の歌謡曲「愛ちゃんはお嫁に（鈴木三重子）」の歌詞を「貧しさが生んだ悲劇の歌である」と解説したエッセイを投稿したのも思い出の一つだ。

会社員時代は単身赴任が多く夜は暇に任せてスナックでカラオケを覚えたのが演歌の道へ入る契機となった。昭和 50 年代のことである。ある時は一人でスナックに入りカラオケをやっていると雨が降ってきて客が誰も来ず、一人で 20 曲も歌う羽目になってカラオケ代の方が飲み代より多かったこともある。それ以来、私は今も地元の老人クラブやカラオケ仲間と歌っている。今年で 100 歳を迎える新井秀夫さん（木曾・



上松町）も仲間の一人で、今はコロナ禍で中断しているが、ずっと前から一緒に歌っている。新井さんの長生きに秘訣は好きなカラオケで歌うことだと自他ともに認めている。

私は暇があれば BS の歌番組を見て聞いている。NHK の「新にっぽんのうた」、BS 東京の「徳光和夫の名曲にっぽん」、BS 朝日の「人生歌がある」など沢山ある。そんな中で歌いたいい歌があれば CD を買って歌うようにしている。私の枕元には 100 曲以上の CD がある。もっとも暫く歌わないと忘れて歌えない曲もあるのでリピートすることもある。私の最新曲のベスト 5 は①遠き昭和の～（五木ひろし）②戻れないんだよ（鳥羽一郎）③丹後おんな駅（椎名佐千子）④海峡雪しぐれ（川中美幸）⑤湯の町慕情（冠二郎）である。85 歳の今、振り返ってみればやはり人生に演歌ありの歩みであった。

ここで一句 魔剣抜け 鬼滅の刃 コロナ斬れ （令和 3 年 1 月 13 日記）

<新入会員紹介>

地 区	氏 名	住 所	電 話	出 身 地

私が育った上伊那郡河南村勝間地区（高遠町と合併しその後、伊那市に）は、中央アルプスと南アルプスに囲まれ天竜川の支流で暴れ川として知られる三峰川の川沿いにある地区戸数100軒余りの小さな集落です。春になると鳥のさえずりとともに草花が一齐に咲き始め、各農家では農作業が始まります。子どもたちも駆り出され馬や牛の世話、春から秋にかけては蚕の餌である桑の葉取りや畑の草取りに汗を流し、霜が降りるところになると山に薪取り、山焼きの



手伝いにと一生懸命働きました。茅葺の家は玄関を入ると土間を挟んで馬屋があるという牛馬と一緒にの生活でした。

夏の三峰川での水遊びも忘れられません。潜ると素手で沢山の山女魚や岩魚、カジカなどがとれました。夏から秋にかけては黒スズメバチのスガリ追い。餌に真綿を付けて黒スズメバチの巣探しに駆け回りました。山兔捕りも思い出です。村役場に持っていくと奨励金20円がもらえ、そのお金をためて伝書鳩を買ったものです。

春になると親に連れられて高遠城址公園の彼岸桜を見に出かけました。高遠城は三峰川と藤沢川に挟まれた河岸段丘の突端に位置する平城です。戦国時代には武田信玄がこの地をおさえ、高遠城の改築

に関わったのが山本勘助だと伝えられています。天正10年（1582年）織田信忠軍に攻められ落城しました。この時に壮絶な戦いを繰り広げたのが長野県歌「信濃の国」の詞の中に歌われている仁科の五郎重盛。その雄姿は後々まで語り継がれています。

絵島囲み屋敷も有名です。将軍・徳川家信の側室お喜世の方（月光院）に仕える大奥女中絵島と歌舞伎役者・生島新五郎との恋愛（スキャンダル）で囚われの身として28年幽閉された囲み屋敷は私の村から見える場所にありました。

日本最大、最長の巨大断層地帯である中央構造線の真上にあり、2つの地層がぶつかり合っているという理由から、エネルギーが凝縮しているゼロ磁場のパワースポットとして知られる分杭峠も人気です。強い願いごとのある時はここへ行って、ゆっくりと息を吐きながら意識を集中すると何かいいことを体感するかもしれませんよ。

コールリんどう新団員募集中
 新講師を迎え、唱歌を中心に楽しく歌う会を目指します
 （青木 裕子 国立音大出身）
 定例会 毎月第四日曜日 於：恋ヶ窪公民館
 新代表 新海 詔男 090-7012-7203



自分の健康は自分で守る ③

今回は、『白血球の中の免疫システム』です。白血球は、体を異物から守るために全身の血液を巡り、常に生物の活動状態を反映して揺れ動いています。ですから白血球の変動で、出血・感染症・悪性腫瘍・組織壊死の有無の診断ができるということです。

<白血球中の免疫細胞と役割分担>

白血球には主に、マクロファージ・リンパ球・顆粒球の3種類の免疫細胞があります。

マクロファージ・・元々単細胞時代の白血球にはマクロファージしかありませんでした。マクロファージは体に入ってきた異物を食べる（貪食能）と異物を処理する（処理能力）を持っています。

進化の過程で貪食能を引き継いだのが顆粒球、処理能力を引き継いだのがリンパ球です。マクロファージは顆粒球とリンパ球の司令塔の役目をしています。顆粒球・リンパ球・マクロファージの割合は一定ではなく、日常的に無理をしたりストレスが加わるたびに割合は変動します。また、一日の流れ、天気や季節の影響、年齢でも変動します。顆粒球が増えればリンパ球が減り、リンパ球が増えれば顆粒球が減ります。



私達が病気や老衰で死を迎える時は、顆粒球が増えてリンパ球が限りなくゼロに近くなったときだそうです。生きていくために必要な免疫力は、白血球の量と活性化にかかっています。免疫力が高い = リンパ球が活性化している状態というのは、一般には丈夫で病気をしない、病気にかかっても治りが早い状態の事です。白血球中の割合はマクロファージ（約5%）、顆粒球（約60%）、リンパ球（約35%）が免疫力で病気を撃退できる安全圏だと考えられるそうです。人間の体内には、無数の神経がありますが、自分の意志とは関係なく24時間働き続け、内臓などの働きを調整してくれるのが自律神経で交感神経と副交感神経があります。行動や運動で交感神経が緊張すると顆粒球が活性化し、免疫力が低下します。反対に就寝や休む時リラックスすると副交感神経優位となり、リンパ球が活性化し免疫力がアップします。副交感神経を優位にするには十分な睡眠や休養が大切です。

参照：『病気にならない人の免疫の新常識』（永岡書店 2008年）元新潟大学大学院 医歯学総合

マ

<訃報> 鎌倉平吉さん 1月4日ご逝去されました。謹んでご冥福を申し上げます。

<編集後記>

昨年の3月号までの編集後記にはコロナのコの字もなかった。そのあとの5月号からはコロナのことばかりになった。たった1年ですっかり変わってしまった。今年になっても依然として全世界で猛威を振るっているコロナだが、我々がすべきことははっきりしている。「マスクをつける」「うがい・手洗い等の消毒をこまめに行う」「密閉・密集・密接の3密を避ける」。ワクチンもいろいろ開発され、接種開始となる。

人間の進歩の力を信じて、明るい未来をもうちょっと待ちましょう。