

国分寺市の信州人

ブーメランが教えてくれたこと

今からおよそ40年近く前、高校物理の新任教員になり、国分寺市の住民となりました。

私は、長野が大好きです。出身は奥信濃の野沢温泉村です。山の中で剥製を作っていた父と、教員の母の間に生まれました。野沢温泉は、豊かな温泉が湧き出る豪雪地帯です。その昔両親



キューバの学校で行ったブーメランの授業

に婚約者を紹介するために帰省した冬。村に至る道の両側は、3m以上の雪の壁ができていて、愛媛育ちの彼女にとっては大変な驚きでした。高校を卒業するまで、人情味のかたまりのようなこの村で育ちました。村のスキー場の中腹の林の中に、父は小屋を建てて住んでいました。村の子どもは凧揚げをしません。雪が降るし、一定の風が吹かないので、凧揚げをする環境ではないからです。父に「凧揚げしたことはないなあ」というと、翌日、畳2畳分もあるような大きな凧を、長野市まで行って買ってくれました。それを朝早く、誰もいないスキー場で、父がスノーモビルを運転し、私が後部座席に乗って凧を揚げるのでした。無風の中でも、大きな凧が空高く舞い揚がった光景は今でも忘れられません。

雪上で、ブーメランも投げました。しかし、何度投げても戻ってきませんでした。上京して、物理学科の大学生となり、初めて、ブーメランの戻る原理を知り驚きました。幼少の頃の自分が投げた方法では、戻ってくるはずがなかったのです。そして、多くの子どもたちに、戻ってくる体験をさせてあげたいと思いました。それには木製のブーメランでは危

な温泉が湧き出る豪雪地帯です。その昔両親に婚約者を紹介するために帰省した冬。村に至る道の両側は、3m以上の雪の壁ができていて、愛媛育ちの彼女にとっては大変な驚きでした。

高校を卒業するまで、人情味のかたまりのようなこの村で育ちました。村のスキー場の中腹の林の中に、父は小屋を建てて住んでいました。

村の子どもは凧揚げをしません。雪が降るし、一定の風が吹かないので、凧揚げをする環境ではないからです。父に「凧



豊かな温泉が湧き出る野沢温泉

険です。厚紙で作るブーメランの文献を探し、その通りに作りましたが戻ってこないため、工夫を加え、十文字にし、オリジナル作品を作りました。教材用という意味で「学園ブーメラン」と命名しました。その後、テレビで物理実験をしていた“でんじろう”が紙のブーメランを、自分が考案したように書いていたので、ちょっとした論争にもなりました。

アメリカがキューバを経済封鎖していた時代、文化・教育交流団の一員として、キューバを訪問し、文化大臣にこの「学園ブーメラン」と、一度回したら止まらない「永久に回るコマ」を贈呈しました。大変に喜ばれ、数年後、文化大臣が訪日した際、私が勤務する学校をわざわざ訪問し、生徒の前で「ブーメランは良いことを教えてくれます。それは自分がしたことは、必ず自分に返ってくるということです」とスピーチしてくれました。

ブーメランに限らず、十代後半まで長野の田舎で育った経験が、今の自分をつくっています。長野という郷土と、長野の人には、いつも感謝の気持ちを持っています。もう東京人になってしまい、長年暮らしてきた地元国分寺市に、こんな活発な長野有縁の団体があったことを喜び、一文を書かせていただきました。

多彩な県人会の皆さんが意欲的な出版

写真集・神宿る山々に魅せられて『麗峰巡歴』



麗峰巡歴

山崎裕一さん（ ）が山の美しさのとりこになったのは、中学生のころ、初日の出を見ようと登った姨捨山から見た朝日に染まった北アルプスの峰々を見た時の感動だったといいます。以来、エベレストをはじめ世界の麗峰を時間を工面しながら訪れ、その時々感動の瞬間を切り取るようにシャッターを押し続けてきました。そして、傘寿を過ぎた今年、長年撮りためた山旅を写真集<神宿る山々に魅せられて『麗峰巡礼』>として出版されました。

『宮澤賢治の異空間』

中川秀夫さん（ ）が出版したこの作品は、宮澤賢治が私たちを今なお惹きつける魅力がどこにあるのかを、これまで語られてきた視点をさらに掘り下げ、賢治自身が生涯にわたって探究し続けた命題に肉薄する力作です。「鬼神」や「自然との交感」といった言葉でのみ語られてきた宮澤賢治の作品世界に新たな光を当てようと試みる意欲的な作品です。



宮澤賢治の異空間

私は、昭和37年(当時18歳)に郷里を離れ国分寺に学生時代から居住。今年節目の60周年を迎えた。そして、昭和39年には市制施行で国分寺市が誕生し、東京五輪が開催されて旧国立競技場で陸上競技を観戦したのも懐かしい思い出です。この間に、市は中核都市に成長して、住めば都、私にとって第二の故郷です。

第一の故郷富士見町は、甲州西部と信州の国界に接する自然環境に恵まれた町です。JR富士見駅は標高955mと中央本線最高地点に位置。駅周辺は秀峰富士山を間近に一望できるスポットでもあります。町は、百名山・入笠山(1955m)のリゾート地と北八ヶ岳麓、標高1000m前後に囲まれ東西を中央道が走る、人口14300余人、面積約144平方キロのエリアが富士見高原です。



入笠山頂

富士見高原です。

夏は高原特有の湿度は低く、昼夜は寒暖差が大きいので避暑地としても知られています。また、山野草の宝庫ともいわれ、町花「スズラン」は景勝地の入笠湿原に約100万株が群生して、6月の開花時期には訪れる人々を出迎えてくれます。

一方、歴史を辿ると、かつて不治の病とされた結核の治療には、この高原の自然環境と日光療法が

理想的と、昭和初期にサナトリウム・富士見高原療養所が開設。著名な文学者や芸術家が療養生活を送っている。

小説家・堀辰雄は婚約者の矢野綾子に付き添い入所。綾子の病状は日に日に悪化し入所5ヶ月後に死去している。この時の看護を描いた作品が「風立ちぬ」です。また、挿絵画家・竹下夢二の人生には3人の女性も、短命で最後は病院の人たちだけに見守られ寂しい旅立ちとなった。この療養所は映画の舞台にもなり、小説「月よりの使者」は昭和29年に映画化。ヒロイン・山本富士子は霊安所で患者と看護婦と密会、駆け落ちの約束シーンは、当時、色っぽいサイレント映画だと言われ全国に名を広げている。しかし、昭和30年代には結核患者の減少で「サナトリウム」はその使命を終え、平成25年に解体、現在は富士見高原病院として存続しています。



すずらん

<新会員紹介>

地区	氏名	住所	電話	出身地

<訃報>

自分の健康は自分で守る ⑤

皆さんは『腸活』という言葉をご存知ですか？『腸活』とは、食事や飲み物、運動や生活習慣などによって腸内環境を整え、健康な身体を手に入れることです。今回は腸活のためのバランスの良い食事についてのお話しです。

＊腸が喜ぶ食品

1 植物性発酵食品（善玉菌を活性化し、腸内環境を改善する）納豆、ぬか漬け、キムチ

2 動物性発酵食品（乳酸菌やビフィズス菌の宝庫）ナチュラルチーズ、無糖ヨーグルトに蜂みつ、又はバナナ

3 発酵調味料 みそ、しょうゆ、酒、みりん、米酢、鰹節

4 水溶性食物繊維（善玉菌のえさになりやすい。便秘が気になる人は積極的に食べるとよい）
ヌルヌル海藻類・わかめ、昆布、モズク、ヒジキなど

ネバネバ野菜・山芋、オクラ、なめこ、明日葉、モロヘイヤ

フルーツ・ゆず、きんかん、レモン、りんご、キウイ、いちごなど

5 不溶性食物繊維（腸のぜんどう運動を活発にする。便秘気味の人が大量に摂るとさらに悪化するので、ほどほどに）

葉物野菜・キャベツ、レタス、ほうれん草など

根菜・さつまいも、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこんなど

6 水溶性・不溶性両方含むもの（バランスよく摂りたいとき便利な食品）

こんにゃく、納豆、アボカド、きのこ類、大麦、玄米

＊水溶性食物繊維も不溶性食物繊維も摂りすぎると下痢を起こす人もいるのでほどほどに食べてみて自分のお腹に合うものを選ぶ。摂取目安量は、1日に男性は20g、女性は18g程度が良いとされている。食の細かい女性は、水溶性を多めに摂るとよい。

7 オリゴ糖（善玉菌を増やし、美しい腸内フローラを作る。熱や酸に強いので胃酸や消化酵素に分解されずに腸まで届きやすく、ビフィズス菌のえさになる）

玉ねぎ、ゴボウ、アスパラガス、にんにく、大豆、バナナ、甜菜糖、キャベツ、カリフラワー、はちみつ

＊腸内フローラは、人それぞれ違っていています。自分の腸に合う食品を見つけ、できるだけいろいろな食材を食べることが良いとされています。お腹が張らないか、お腹が緩くないかなど腸からのお知らせである毎日のお通じで自分の体調をよく観察して腸内環境を整えましょう。

参照：『自力で免疫力を上げる腸の強化書』（宝島社 2020年）元東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎



<編集後記>

57年振りに開催された東京オリンピック・パラリンピックは、コロナのパンデミックの影響で1年遅れの開催となった。金メダルは過去最高を獲得。世界中のアスリートの熱き戦いに感動の毎日だった。古代オリンピックは戦争を中断してオリンピアで開催されたという。パンデミックとの戦いは競技中も休戦とはいかず、果てしない戦いが今も続いている。