

# 国分寺市の信州人

## 第30回総会・懇親会へのお誘い

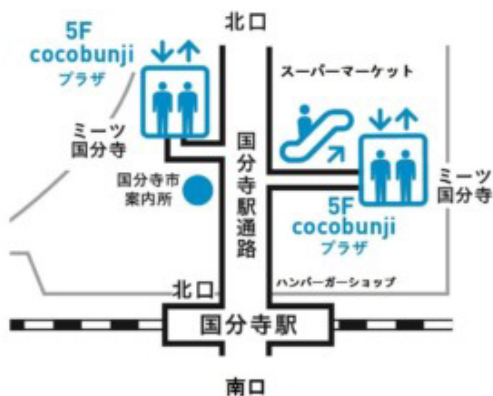
若葉の緑が目染みる季節となりました。皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。  
コロナ禍で2年間お待たせいたしました。総会・懇親会をようやく開催できることとなりました。  
多くの皆さんにご出席いただき県人会発展のために、絆を深めていただけたらと思います。

感染予防のガイドラインにより会食はできませんが、今年度は長野市出身のプロギタリストの方をお呼びして、素敵な演奏会をご用意いたしました。

お近くの会員の方々をお誘いあわせの上、ぜひご出席いただきますようご案内いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 令和4年6月21日(火)  
午後2時～4時 (受付開始1時45分)  
会 場 リオンホール (cocobunjiWEST 5階)  
会 費 無料

- ・ 昼食は済ませてきてください
- ・ ペットボトルのお茶をご用意をします
- ・ マスク着用をお願いいたします



演奏者：篠原正志さん

- 出欠席につきましては5月31日(火)までに地区委員にご連絡ください。
- 地区委員の方々は6月10日(金)までに出席者をまとめ、下記の総務委員にご連絡ください。

# 蕎麦を打って23年

信濃では月と仏とおらが蕎麦 一茶

趣味で蕎麦を打ち始めて昨年で23年経過した。

会社勤めが一区切りついて、さあこれから余生をどう過ごそうかと考えていたとき、思いついた一つが蕎麦打ちであった。生まれが信州で蕎麦が好きであったし、子供の頃から食べなれた美味しい蕎麦を自分で打ってみたい、と思いついた時が65歳であった。



そんな話を仲間としていたら、八王子に蕎麦打ち道場がある、と紹介された。早速行って入門し基本を習得したので、5回行ってやめて、あとは参考書を頼りに自力で練習した。

自信満々で始めたものの、なかなか思うような蕎麦にはならない。家族の面々からも「ジジの蕎麦は箸で食べられるからまだいいよ、誰々さんのところはスプーンで食べたそうよ」と変な褒められ方。大概の人はこの辺でプライドが傷ついて止めてしまうらしい。

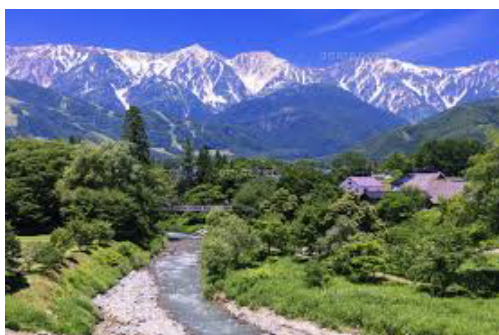
初孫が60歳の時に生まれた。その孫娘が小学校に上がったころ、ちょうど私の打った蕎麦が堂々と家族に振舞われだした頃であった。その孫娘が大変に蕎麦好きであった。その後生まれた孫たちも蕎麦好きで、娘の婿たちも蕎麦好きであったので、一同が集まるときは私の手打ち蕎麦を出すのが恒例となっていた。一献傾けながら、「我が家はメンクイ族の系統だぞ！」などと駄洒落を飛ばしながらご機嫌であった。そんなわけで我が趣味も中断することなく継続してきた次第である。趣味の看板を掲げると情報がどんどん入ってくる。NHKの蕎麦打ち道場（高橋邦弘名人）のビデオを見たり、近所の蕎麦屋の主人と知り合って技法を聞き出したりして、技を磨いてきた。今では国立市内と国分寺市の2か所で毎月定期的に（最近ではコロナで中断しているが）蕎麦打ちの指導をし、又あちこちから頼まれて蕎麦打ち会を開催している。「継続は力なり」というが20年余続けてきてみると、自分でも続けてきてよかったなと思う。



「お蕎麦って本当に美味しいですね」なんて言われると、ついその気になって、歳を忘れてもう少し続けて頑張ろう、と思うこの頃である。



私の故郷は長野県北安曇郡八坂村布宮という過疎の集落です。松本と長野を結ぶ国道19号線の中間の野平という所から山道を歩いて30分ほどのところにある村落でした。昔は家が5軒、30名ほどがそこに住んでいましたが、今は住んでいる人はおりません。八坂村は隣接する美麻村とともに2006年に大町市に編入されましたが、山村留学制度の発祥の地として全国的に有名です。東京の小学校教師が始めた教育キャンプが好評で「もっと居たい」と長期滞在の希望があったことが始まりのようです。昔は八坂村には7つの分校があり、4年生までは分校、5,6年生は本校に通いました。分校では複式授業で、1年生と4年生が一緒に教室で一人の先生が担任し、2年生と3年生をもう一人の先生が担任していました。1年生から4年生までは分校まで山道を片道30分、5,6年生と中学生は



片道1時間かけて山道を歩いて通学しました。まだ食糧事情が悪いので、我家は田んぼが無かったので、ご飯は麦が半分以上入った麦飯でした。夜は今でこそ信州の郷土料理として有名になったおやきです。我家のおやきは囲炉裏の灰の中でじっくり蒸しながら焼き上げる灰焼おやきで、八坂地区伝統の郷土食となっています。

今は暖冬で雪もあまり降らなくなりましたが、昔は冬になると一晩に50センチ以上降りました。そうすると大人たちが雪かきをして通学路を開けてくれましたが、そ

れができないと学校が休みになりました。夏休み、冬休みは短く、その代わり5月に田植え休み、10月に稲刈休みが一週間ありました。春はワラビ、ゼンマイ、竹の子、夏は地蜂とり、秋は山ブドウ、柿、きのこりと学校の帰りに道草をしたものです。

高校は長野県立大町高校でした。グラウンドから見る白馬岳をはじめとする北アルプスは雄大で美しかったです。「早春賦」の作詞家・吉丸一昌が作詞の校歌でした。

中学の同級会は60年以上続いていますが、昨年一昨年とコロナ禍で中止となりました。皆80歳になり一人二人かけていくのが寂しいですが、故郷はいつまでも忘れないものです。田舎で野菜作りをしたいと思うこの頃です。



## 「終活の勧め」（よりよい老後を過ごすために）

最近「終活」という言葉を見聞きすることが多くなってきましたが、皆さんはこの「終活」についてどのようなイメージをお持ちでしょうか。また、終活についてどの程度ご存知でしょうか。

今回終活について紹介させていただく機会を頂きましたので、終活について詳しくは知らないという方、終活はまだ早いと考えている方など、参考にいただければ幸いです。

私の場合、最初に終活という言葉を知った時は、ネガティブなイメージを抱いてしまいました。それは、(終活=亡くなる準備)と短絡的に考えると共に、両親や自分の死というものを受け入れたくないといった心理が働いていたのかもしれませんが。

そんな私が終活を考えるようになったのは両親が亡くなってからです。両親とも心不全で突然逝ってしまいましたので、長男の私は葬儀や相続など少なからず大変な思いをしたことから、これからは自分の終活をしっかり実行し、子供達に負担を掛けないよう準備すると共に、合わせて知人や友人に少しでもアドバイスができれば良いかなと考え、2015年に終活カウンセラーのセミナーに参加しました。

そもそもこの「終活」と言う言葉は、2009年の週刊朝日の記事に登場したのが最初と言われていて、2012年の新語・流行語大賞のトップテンに入って世間に広まったもので、その後多くの終活本の出版や、週刊誌等による特集が組まれるなど社会における大きな関心事となってきています。

それではこの「終活」とは一体どういったものなのでしょうか。私が所属する終活カウンセラー協会では、終活とは「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」と定義しています。また、ユーキャンの通信講座でお馴染みの終活アドバイザー協会では「人生の最後を意識しながら、これからの人生を自分らしく生きるための準備をし、亡くなった後に備える」としています。

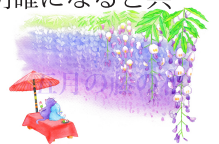
どちらの協会も、自分に残された人生をいかに自分らしく豊かに過ごすかを重要視していて、そのためには自分の過去を振り返りながら、いかに子供や孫に負担をかけないように考え、準備をし、憂いを残さない人生を全うできるよう支援すると共に、カウンセラーやアドバイザーの育成をしています。終活に関する講習や資格認定を行っている協会はいろいろありますが、その講習内容は各協会ともおおむね同じような内容になっていますので、以下に簡単にご紹介します。



- 1.【介護保険と介護サービス】介護保険の仕組みや内容。介護サービスの種類や内容。
- 2.【保険】保険の考え方や種類、税金などの内容と保険の見直しについて。
- 3.【年金・財産】年金の種類や内容。マネーライフプランについてなど。
- 4.【相続】相続手続きの概要、遺言の必要性、相続税の基本、認知症になったときの財産処分等。
- 5.【お葬式・供養・お墓】お葬式の意味や葬儀について、供養の内容やお墓の準備、墓じまい等。
- 6.【エンディングノート】残された人へのメッセージとして、エンディングノートの記載方法や活用について。(各協会では独自のエンディングノートが用意されています)

以上簡単に終活について説明してまいりましたが、いざ終活をしようと考えた時具体的にどう進めて行ったらよいか戸惑うかもしれません。そのようなときは先ずエンディングノートを活用してみてもいいでしょうか。(エンディングノートは書店でも販売されています)

エンディングノートの各項目に記載していくにつれて、現在の自分のいろいろな状況が明確になると共に、自分の思いや考えが整理されていき、課題も見えてきたりしますのでお勧めです。



#### <編集後記>

年度スタートとなる総会の案内ができ、一步前進を喜びたいと思います。今年は武蔵国分寺跡が大正11年10月12日に国の史跡指定を受けてから記念すべき100周年になるそうです。約1300年前に天然痘の流行、飢饉、大地震、政治の混乱など社会不安が続いていたなか、時の聖武天皇は混乱を鎮め、国民に幸福をもたらすため詔を發布し、全国に造営された寺の一つが武蔵国分寺とのこと。困難な世界情勢のなか一日も早い平和の訪れを願うばかりです。( )