

第47号(2020-9月発行)

根郷 寿だより



発行 佐倉市立根郷公民館
〒285-0815 佐倉市城 343-5
☎ 043-486-3147 FAX 043-486-3686
E-mail negou-public@city.sakura.lg.jp
編集 根郷寿大学・根郷寿だより編集委員会

「雑感」

会長 樹村 光雄

101年ぶりに全世界に蔓延する新型コロナウイルスが未曾有の悲劇と惨劇をもたらしております。抗ワクチンが開発される迄長い道程がかかるのではないのでしょうか。

この一年間、休校となり皆さんと会えない淋しさは残念でなりません。「根郷寿大学」は本来ならば寿ぐ50周年記念という金字塔の年で【東京オリンピック、東京パラリンピック】と生涯我々一人一人が忘れる事の出来ない memorial-year でもありました。共に2021年に延期されましたが、わが「寿大学」は縦・横・斜めの連繫を強めて時代の変化に相応しく「一枚岩」となって行動し、前進しようではありませんか。

新型コロナ(COVID-19)(WHO)になってから、行動に制約がかかっているのが事実であり残念でなりません。社会が経済が全てが動き出す事を願わずにはられません。この時機に Merit をあげれば妻との会話、相互の理解力がより濃密になった事が、相手に対する思いやり、優しさ等々再認識出来たと思っております。

最後に私見ですが以下の事を実践すべく肝に銘じたいと思っております。【Mind Fullness (精神的充実はかる)、Fact Fullness (事実に基づいた反省)→充実を期す】の積み重ねが結論として「自分は成長するんだ」その為の努力と錬磨を欠かさぬようと自分に言い聞かせながら日々過ごして参りたい・・・強く思っております。

数の力 大相撲!

令和元年度六班 原田 渉

○「大相撲関取」は外国勢多数 (令和2年1月場所現在、幕内・十両)

- ・幕内・・・モンゴル5人 ブルガリア1人 ジョージア1人 ブラジル1人 計8人
- ・十両・・・モンゴル8人 計8人 総計16人

○平幕尻優勝 徳勝龍誠 (令和2年1月場所)

実に20年ぶりの達成。まだ30才だから。奈良県出身力士では98年ぶりの快挙。

○令和2年3月場所番付表に異変！相撲協会の規定では大関は2名と定めてあるため（現在は1名）西の横綱鶴竜力三郎が横綱・大関となる。実に38年ぶりの1人大関となった。*外には昭和56年9月場所、千代の富士・北の湖2人があった。昭和57年1月場所に北の湖が大関兼務している。

○歴代横綱・・

初代 明石志賀之助「制度なし」4代 谷風梶之助「寛政元年11月」72代 稀勢里寛「平成29年1月」（横綱免許推挙）

○現在の相撲部屋・・45部屋（令和2年1月現在）

・二所ノ関一門・・15部屋 ・出羽海一門・・13部屋 ・時津風一門・・7部屋
・高砂一門・・5部屋 ・伊勢ヶ浜一門・・5部屋

○大相撲力士667人の出身地（令和元年11月場所時点番付外は含まず）

①東京52人、②大阪43人、③愛知35人、④兵庫34人、⑤福岡30人、⑤神奈川30人、⑥千葉28人、⑥鹿児島28人、⑦モンゴル23人、⑦埼玉23人、⑧北海道22人、⑨熊本20人、⑩福島16人、⑪静岡13人、⑪新潟13人、⑫長野12人、⑬青森11人、⑬京都11人、⑬三重11人、⑬長崎11人、⑬高知11人、⑭岐阜10人、⑭栃木10人、⑮秋田9人、⑯山形8人、⑯群馬8人、⑯山梨8人、⑯石川8人、⑯岡山8人、⑯香川8人、⑯広島8人、⑯沖縄8人、⑰宮城7人、⑰山口7人、⑰宮崎7人、⑰岩手7人、⑰佐賀7人、⑱島根6人、⑱愛媛6人、⑲富山5人、⑲和歌山5人、⑳奈良4人、⑳徳島4人、⑳大分4人、㉑福井2人、㉑滋賀2人、㉑鳥取2人、㉑ジョージア2人、㉒中国1人、㉒ブルガリア1人、㉒ハンガリー1人、㉒ブラジル1人、㉒フィリピン1人

○春場所は無観客開催（令和2年3月）

・新型コロナウイルスの感染拡大を受け、日本相撲協会は無観客開催か中止の2択を軸に検討を進めた結果、理事長は「楽しみにしてくれるファンの為に開催したい」と説明。テレビの前で観戦を楽しむにいただけたら幸い。力士から感染者が出た場合はその時点で春場所を中止するという。

○通常開催できなかった大相撲本場所

・昭和20年夏場所 戦時中で一般に非公開で開催。招待客に公開。
・昭和21年夏場所 戦争で破損した旧両国国技館の修復が遅れて中止。
・平成23年春場所・夏場所 八百長問題を受けて中止。「技量審査場所」として開催。無料で一般公開。（取材協力・・日本相撲協会・令和2年3月記）

印旛沼の思い出

令和元年度八班 川辺 忠俊

長年、印旛沼の屋形船について観光ガイドを務めてきた事を思い出します。話をすれば長くなりますが、ここでは要点のみを記入します。屋形船の予約は月5回あり、その他は予約なしで運行していました。ある時小学校5年生が40人、ふるさと広場にある船着場にやってきました。小学生たちは印旛沼の課外学習で沼の広さ、深さ、透明度、水生植物、水鳥などを観察するそうです。これ等の課題は大人でも難しい問題です。

学校で事前に印旛沼の事につき、一通り勉強してきたそうです。この船は私が良く使用する船で船の大きさは全長11m、速さ11ノット、28人乗りです。一時間コースで人数が多いから2槽に分けて運行することになった。西沼の真ん中で船を止め、小学生たちは水の深さ、透明度を測定した。深さを測る道具は竹の棒に目盛りを付けて、沼の底に突き当たる所まで棒を押しながら測る方法です。結果は4mでした。4か所測定する場所を替えて見た、多少の違いはありますが4m～5mあり、小学生たちはペンを取り記録していた。沼の水は流れているので棒を垂直に立てるのが大変難しかったそうです。

次に透明度の測定、30cm程度の丸くて白い円盤を作り、棒の先端に円盤を取り付けた簡単な測定具である。3～4人のグループに分け水の中へ円盤を押し込み、白い円盤が見えなくなった時、棒に付けてある目盛りを読み上げると30cmであったそうです。水の汚れは日によって違うので雨上

がりの時は25cm、また真夏の沼はアオコが発生するので、水の汚れはさらに悪くなります。水の一番綺麗な時は冬の晴れた日、こんな時は透明度は55cmありますよ。印旛沼環境基金で（沼の水をきれいにしよう）と運動をしていますが、水は綺麗になりません。水の汚れを数値で表すと基準値COD：3mg/lにたいして印旛沼の汚濁は8～9mgあり、全国でワースト2位になっています。

沼に流れる川の水は湧水60%、後の40%は田圃、畑、住宅の汚水などです。この40%の汚水には窒素が多く含まれているため沼の底に溜まり、第2次汚染が始まるのです。昔の沼は家の庭先まで水が入り、浅瀬にてウナギなどが取れたそうです。専業漁業を営む人等は沼の水でご飯を炊いて生活をしたそうです。現在では人口池として工業用水、農業用水、上下道用水として管理され、年間1.528億トン利用されている。その内利根川へ流れる水は16%であるそうです。沼の広さは水面積で測り西沼、北沼合わせて11.55km²で昭和初期から見ると約半分程度狭くなった。この辺で質問を受けます。「カモは水の中で寒くないですか？」カモ類、カイツムリ、バンなどには身体全体に大小の羽や、毛が生えている。その羽や毛に沢山の油が付いているので水が染み込まないように出来ているからです。毛布に包まっているのと同じ感覚です。

白サギはカモと違って水の中に潜ることが出来ないが、水草の上に立つ事ができるのです。これは足の付根に被膜が付いているため、柔らかい葉っぱの上で日光浴ができるのです。小学生たちは課外学習を終え午後から今日体験したことを再度復習するそうです。

川柳



令和元年度七班 山城 安男

1. コロナ蜜 スパコン富岳 克服だ
2. お笑いも 言い争いも 自宅から
3. 自粛あけ 笑い貰って 忘れ物

改めて妻に感謝！！

令和元年度五班 北島 秀敏

新型コロナ感染症陽性者が確認されても、クルーズ船騒動までは他人事でしたが、東京オリンピックの延期が決まり、その後緊急事態宣言により外出自粛要請が出されるに至って、イベントや講演会等は中止のうえ、他人と接触できない巣ごもり状態になり、夫婦2人と犬1匹のわびしい生活が始まりました。

この百年に一度の災難に立ち向かう方策として、精神的安定を保つために、規則正しい生活に心掛けた。毎日決まった事をする決め、午前中は、朝5時から、犬の散歩とスクワット、ウォーキング、写経を、午後は、習い事の稽古に1時間、余った時間は読書とゲームで、何とか元気に暮らせた。

しかし、家庭での役割分担が妻に偏りすぎるため、妻に頭が上がらず、小言を言われっぱなしでした。時々うるさいと思うが、口喧嘩では正論のため反論できず黙って耐えるのみ。たまに反撃すると倍返して万事休す。今では夫婦の力関係は、完全なカカア一天下に変わりました。（負けるが勝ち！！）

しかし、日が経つにつれて、うるさいと思っていた妻が、女性特有の儉約感覚と的確な健康管理で、私のために尽くしてくれている事がわかり、改めて妻のすごさを見直した。

私は、ズボラでのんきなため、気が利かない。一方、妻は神経質でせっかち。性格的に真逆の二人なので、一緒に行動すると、日頃何かとかみ合わない。（結婚生活50年よく続いたなあ！！）

夫婦円満のコツは、お互いに好きなことをして、相手に干渉しないことと信じていたので、私は、食事以外はできる限り用事を作って外出するようにしていた。しかし、自粛生活に入ったので、妻の行動をよく観察してみると、本当に細い体でよく働く、家事（炊事・洗濯・掃除・布団干し等）、買い物、庭の手入れ（庭木、花、枯葉の処理）、犬の世話まで休む暇なく動いている。こんな妻の動きを見ていると、全く家事を手伝わぬのが、息苦しくなってきたので、”何かすることはないか？”と申し出て、料理の手伝いを始めたお陰で、会話がスムーズになった。結局、家事は妻と二人の協同

作業と捉え、積極的に手伝う事と気が付いた。

しかし、究極の夫婦円満のコツは、妻に手伝ってもらったら、必ず魔法の言葉「ありがとう」で感謝の意を表すことだそうです。残念ながら、私は感謝の気持ちはあるのですが、照れくさくて殆ど言ったことがありません。（気長に行きますか！！）

新型コロナウイルスについて

令和元年度十班 齋藤 たかし

令和2年度中は新型コロナウイルスの話題が多く、メディアを賑わしている。又インフルエンザ・鼻炎・咳・痰等も問題が多い。そんな中良いと言われる行動はウォーキング・畑仕事・体操等、運動を伴うもので健康増進にも繋がる。

マスクと手袋は必要であるが、場所と時と場合による。夏場は逆に熱中症にかかりやすい。最近鼻と口が塞がらない網状で出来たマスクが開発された。営業中のシェフ（料理人）にマスクを着用していない人を時々見かけるが改善してほしい。

何もかも新型コロナウイルスの話題が多く凡そ1年間であるが、せめて来年は忘れて楽しく過ごせる日が来ることを望んでいる。尚コロナウイルスは紫外線に弱いと聞く。直射日光を避け歩いて健康を保つよう心掛けたい（家の中で1日中過ごすより増し）。

ウイルス問題が騒がれて以来、私は毎朝体温を計り、36℃台で、その日の行動が出来ることを確認するのが日課になった。37.5℃以下と規制されているが、37℃がその日の中でたった1回でも要注意と思う。（令和2年6月記）

◎提案◎ 130人も根郷寿大学受講生が一同に会するホールは、現時点では無理です。例えば根郷小学校の体育館を平日は無理なので、日曜日にお借りして50周年記念のイベントを開催するとか、いかがでしょうか。或は南部保健福祉センターの広間とかいかが。校歌を斉唱しながら新鮮な気持ちで行ないたい。

なお、根郷寿だより編集委員会との関連では、私は平成12年度から編集委員（平成18年度から平成30年度まで編集委員長）として本紙「根郷寿だより」の編集作業に携わって来ましたが、今年度より、私事都合により編集委員を辞退させて頂くことにしました。これまで長年に亘り無事に「根郷寿だより」をお届け出来たのは、多くの根郷寿大学の受講生、卒業生さらに歴代の根郷公民館の方々に支えられてのことだと思っております。末尾ではありますが、編集委員からは外れましても、引き続き編集委員会活動への協力は惜しまないことをお約束して、皆様への感謝の言葉とさせていただきます。

親子2代の寿大学

令和元年度四班 林 義之

「根郷寿大学」が開講して50年の節目の年、新型コロナウイルスの感染拡大により寿大学が中止になるとは…まさかの出来事です。

令和2年4月7日に政府が千葉県を含む区域に緊急事態宣言を発出してから、外出自粛をし、家の中を整理していたら、両親の寿大学に関する資料がたくさん出てきました。

「寿だより」のファイルを見ると、創刊号は平成11年9月17日に開催された関宿城・一茶双樹記念館・戸定邸の「一日見学会記念号」として発刊されており、その後の寿だよりにも筆まめな父の文章は数多く掲載されていました。

また、父・利一の「寿大学日誌」によると、私の両親は昭和62年度から平成20年度頃まで寿大学に通い、この間、父は平成元年度から同16年度まで生徒会長を務めていただきました。

両親ともすでに他界しましたが、若いころに太平洋戦争を経験し、戦後の復興から高度経済成長期を経て苦勞の多い生活だったと思います。

しかし、老後に根郷寿大学、高齢者短期大学、市民カレッジ（1期生）などで長年にわたり地域の多くの方々と共に学び交流することができたことは、幸せに満ちた人生であったと思うと同時に、この場をお借りしてお世話になった方々に感謝いたします。

さて、戦後の第1次ベビーブームに生まれた私自身も、定年退職後、第2の職場生活を経て、地元

の城区長などを務めた後、家に閉じこもりに近い生活となったため、家内に誘われ平成29年に根郷寿大学に入りました。お陰で多くの方と知り合うとともに、『歴史ロマンの会』にも入会し、和気あいあいと郷土史を学んでいました。

また、寿大学の先輩に勧められ、平成30年度に市民カレッジ（27期生）にも入学するなど、活動の場を次第に広げました。

そのような充実した生涯学習の日々が新型コロナウイルスの感染拡大により突然ストップし、感染症の恐ろしさを痛感しています。

5月25日の緊急事態宣言解除後は「ウイズコロナの時代」とも言われ、先の見えない不安な日が続いていますが、この時代を乗り越え、根郷寿大学が再開される日が訪れること願っています。

我がふる里の思い出

令和元年度九班 安原 よし子

私の郷里は茨城県岩間町泉仲村です。十数年前に百年続いた町名が笠間市に成りました。寂村の地方です。父は僧職です。笠間の雨引観音様で数年の修業を積んでから、この泉仲村の隠沢観音寺の住職に成りました。母は寂村の生まれの長女でした。

私の幼い頃の寺はとても賑わいがありました。縁日の朝観音と夜観音様の縁日です。お寺へ参る人達で石段が一杯でした。ちなみに、この観音様は「無病息災と安産の神様」です。春の桜盛の頃は、芸人を呼んだりして、その為私が十二才頃までは、優幸な生活を過せました。でも、戦後十数年で神様を敬う人達が激減してしまいました。子供ながらに、淋しい時代の変化を感じました。戦前は、小作人の上りや寺の収入で豊かな生活が出来たのですが、だんだん貧相な生活に変わり始めて来ました。

広い空地がありました。その空地を、父母は畑を作りました。大きなギャップを感じたことでしょうか。それを、小作人に一番良い土地を与えて、残った土地は、雑木の多い日陰地でした。そんな土地でも、家族が生活の為には仕方がなかったのです。父母兄弟で田畑を耕し生活の糧にしたのです。でもそんな田畑で作る野菜や米などはとても美味です。春の山菜や竹の子は、えぐみのない副菜です。お弁当の副菜に調法でした。田畑へ家族で肥料を運び除草をして耕した。父母はたいした苦情も言わず働きました。また、母は子供の手足をよく当てにしていました。子供達の学校帰りを待ちかまえては、お茶を「持ってこい」と言うのです。持って行くと、これ幸いに除草や、収穫の手伝いをさせるのです。夕食の支度も、私の役目でした。姉が専門学校へ入学した為でした。私は、その頃自分のことを「俺」と言っていました。「俺、今日勝子さんと遊ぶ約束なのに・・・」と話ししても、許してくれません。小一時間は殆ど手伝いです。私は雨天の日が好きでした。学校帰りに友人宅で遊んで行くのです。母もこんな日は文句も言わないからです。

また、この地区には多くの古い塚や墓地があります。通学時や友人宅の町へ出掛けるにも、必ず二、三ヶ所は通らねばなりません。夕方はとても気味が悪いです。子供だからよく走って帰りました。イヤな男に追われたこともありました。

我が家の裏山の一角に「泉城」のあと地があります。その為でしょうか？ 十三塚、どんどん塚、御前塚、藤塚等、他にもあるはずですが。十三塚は、掘った跡は何も出土しないと云われています。その松林に秋は松虫が鳴きます。子供ながら心が癒されます。りんどうの花や野いばらが咲きみだれます。生前の母が多忙な中にも、秋の花々を指して、「よし子、秋の花は色が一段と美しいよ」と言うのです。私は「へー」。母にもこんな細やかな心が宿っていた事に感心しました。私も自然に花好きに成りました。我が家も好きな花を育てたり、少しの野菜を育てています。そのお陰で、友人、知り合いの方にお裾分けをしている。無農薬が良いと思います。また、幼い頃は町住まいを望んでいたが、昔の不自由な暮らしが、我が人生を豊かにしてくれました。

今現在は、雨天日は読書三昧です。特に、司馬遼太郎が好きです。中でも、「竜馬がゆく」を三、四度読み返しています。竜馬の遺業が素晴らしい。また、小高い丘や山からの太平洋はとても雄大です。霞ヶ浦の冬春の風物詩「帆掛舟」は素的です。「郷里」の歌を歌う度、泣いてしまいます。

「茨城の芋」などと言われますが、私を育ててくれた大切な土地です。干し芋はとても美味です。

栗の実もとても美味ですよ。特産物です。これらの全てが、我が人生の糧に成っています。徳の移り変りには仕方ありませんが、我が人生の思い出が跡形もなく、家が壊されました。父母の墓参り時には、私の幼い頃をなつかしく思いおこしています。うぐいす声、時鳥、梟、目白、名も知らぬ鳥が沢山います。耳を澄ますと静かな中に、木の根より滴る音が聞こえます。全てが私の心の糧になっています。

鏡ころばしが 笑えば 我もまた

この俳句は、読売新聞の俳壇で一席に選ばれた句です。私の句ではありませんが、我が家のすぐ裏山、鏡ころばしを歌った句です。こんな近くに素的な歌を俳句に作られた方に敬意を表します。私のつたない文章を進めて下さいました・・・に感謝して居ります。

朝起きスイッチオン

「気分良くお目覚めですか」 元卒業生（いきいき体操会） 内野 牧夫

一日一回、決めた時刻に起動のスイッチを入れて生活リズムを作りましょう。

私は朝一番、コロナ旋風に巻き込まれないよう穏やかで新しい朝を迎えたいと感染者数の報道番組を消します。連日連夜聞いていると気が滅入ります。その結果、体は萎縮します。そこで私は軽快な音楽を聴きながら朝起きスイッチを入れてスタートします。朝の日課から実践例です。

妻を突然亡くして十月で二年、ひとり暮らしです。特に帰宅しても、声もない家は火が消えたようです。そこで自分自身に声をかけて体にムチを入れ、三つスイッチを作りました。歌いながら体を動かします。第一のスイッチは口元スイッチです。呼吸力をつける発声により、テーマ曲を歌って声の力を確認します。特に大切なことは鼻呼吸です。殆どの方が口呼吸になっています。鼻呼吸（鼻は天然のマスク）を意識します。マスクをしていると呼吸も浅くなり発声力も低下します。私はパルスオキシメーターで血中酸素濃度をチェックして肺機能を高めています。鼻呼吸トレーニングが重要です。

第二、第三のスイッチは、手元と足元のスイッチです。歌いながら手先、足元を動かして行きます。更に起床後は「ラジオ体操」、「うちの体操」で運動します。ここでは詳細省略。では、第一のスイッチのテーマ曲の声が良くなる歌をご紹介します。

あいさつ明るく	アイウエオ	観光環境	カキクケコ
さわやかスッキリ	サシスセソ	楽しく体操	タチツテト
仲間となごやか	ナニヌネノ	ハッキリ発声	ハヒフヘホ
まるやかまんまる	マミムメモ	やさしくゆっくり	ヤイユエヨ
らくらくリラックス	ラリルレロ		

声がきれいになりました。

*原曲「およげたいやき君」の替歌作詞。自身に声をかけて元気になろう。

ご相談は、いきいき体操会まで。根郷小、土曜日九時半から公開中。問い合わせ 485-8000 まで。

今夏のナス

令和元年度四班 犬丸 俊博

毎年、ガーデンデッキに置いたプランターで僅かばかりの野菜を育てています。収穫期になると申し訳ない程度の量ながらミニトマト、ナス、レタスやエダマメ等が夫婦二人の食卓に上ることになります。野菜用培養土で手軽に育てることも出来ますが、何年も同じ土を使用すると、それなりに土壌管理や病虫害に気を使うことになります。家庭菜園の最大の効果は、早起き老人のボケ防止と健康維持の適度な軽作業なのかも知れません。

ところが、今年はコロナ禍ということで、家庭園芸を始める方が多く、春先、DIY店では花や果菜類の種、苗も品薄となり園芸資材の一部には欠品もと言う有様でした。外出自粛が言われ、”巣ごもり”よりは家庭園芸でもと考える方が多くなったからでしょうか。

私のような素人にとって、連日の降雨や強風、記録的な梅雨明けの遅さによる日照不足。さらに梅雨明け後は、一転、猛暑の連続と厳しい環境下でのプランター栽培です。

そして旧盆前のある日、いつものように夫婦二人だけの朝食時に、我が家のナスの味噌汁を前にして、ふと思い出すことわざ、「親の意見と茄子の花は千に一つも仇はない」。例年ならば子供たちや孫たちが訪ねてくるはずの旧盆、子供たちとの賑やかな会話と食事。時には面倒な話を聞いて良きアドバイスを呉れた、亡き両親を思い出すという「いつもの旧盆」が今年は帰省自粛の流れの中で失われてしまいました。

さてさて朝食が済み、いつもの様に新型コロナウイルス関連のニュースを見ていたところ、同じ団地の友人から賀茂ナスと白ナスが届きました。友人は畑を借りて栽培しており、頂いたナスは長雨、日照不足にも関わらず見事な出来栄で、新鮮なうちにとの薦めもあり、その日の夕食材料へ。



昼過ぎに、熱中症を避けるべく持て余す時間つぶしにと思って、嫁いでいった娘の部屋を整理していると、机の中から短くなった色鉛筆の束が見つかりました。数ある鉛筆の中で、なぜだか短くなった紫色が先ほどのナス色に見え、「このまま処分するのも勿体ないな」と思いながら、子供の頃以来の鉛筆画を画いてみました。描いたナス（その積り）も子供たちや孫の居ない夏の陽を浴びて、何となく寂しく見えます。

（左：投稿原画はカラー版）

日本中の多くの家庭で帰省が自粛された今夏。「特別な夏」、それが決して「いつもの夏」とならないようにと思いつつ、「茄子（ナス）」に縁のあった暑い夏の日でした。

「閑中忙有り」

令和元年度五班 吉野 強三郎

高齢者が痴呆症予防と健康に過ごす秘訣は『きょういく』と『きょうよう』、そして『ちょきん』で『今日、行くところ』と『今日、する用事』があること、そして『お金も大事だけれど、もっと大事な事は 健康な心身を保つこと、筋力を維持する事』だそうです。

しかし残念ながら、私の現在の生活はコロナの影響から『きょういく』『きょうよう』では出掛ける用事も所もなく精々「病院通い」が数少ない用事で日々身を持て余しております。皆様ご存じの「忙中閑有り」と言う言葉がありますが、まさに「閑中忙有り」で「日々閑」「たまに用事有り」です。

今年、梅雨の頃から左肩に鈍痛を感じ診察して貰ったら既に過ぎ去った「50肩」との診断でした。整形の先生は私も左右の肩で経験しました、半年位気長にリハビリに通って下さいとの事でした、喜ぶべきか予定が入りました。『ちょきん』は自分だけで、場所もとらずに出来ますので、ラジオ体操、スクワット、踵あげ等の運動は続けております。

昨今は『今日、する用事』で楽しみに参加していた「飲み会」もなくなり「家飲み」だけとなりました。「家飲み」は飲んだ後は寝るだけなので、つつい適量をオーバーしがちです。健康面から「γ-GTP」等の数値を気にしながら飲んでおります。

昔の偉い方も言うております。＜百薬の長とは言へど、万の病は酒よりこそ起れ＞。兼好法師は徒然草にそう記しております。

では、どの様に飲んだら良いのでしょうか？お酒を飲み続ける為には様々なルールがあります、基本は何より量に気をつけるという事が第一だそうです。厚生労働省は「節度ある適度（1日20グラム）な飲酒」を推奨しております、純アルコール摂取量の事です。これはビールなら中瓶1本、ウイスキーはダブル1杯、日本酒は1合、ワインは小グラス2杯など、ほんの駆けつけ一杯程度の量です、酒好きにはご無体な基準となっています、これでは「呼び水」になってしまいそうです。何？そんな事言われなくとも知っている！それが出来れば苦労はない！

早く「コロナが終息しないかなー」その事を願い、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い④3密を避けた行動に気を付けて「コロナ感染」を避けながら「痴呆症」にもならない様に比較的元気で楽しく生活を過ごしたいと思っております。

編集後記（敬称略）

根郷公民館職員の定期異動がありましたので、下記の通りお知らせします。（発令は4月1日付）

根郷公民館 館長 富田 健一郎（新任）、主査 齊藤 二三子、主査 岡本 茂幸
主査補 上村 充美（新任）、事務補佐員 戸田 さよ子

◇櫻井 理恵（転出）企画政策部広報課、藤代 明（転出）社会教育課

下原 勉（転出）臼井公民館、井原 健一（転出）志津図書館

残念ながら、本年度の根郷寿大学は中止となりましたが、「根郷寿だより」の発行はもちろんのこと、来年度の開講に向けての準備など、上記の方々から様々なご指導、ご支援を頂いております。引き続き、本年度もよろしくお願ひ申し上げます。

また、根郷寿大学の受講生から選出される役員につきましては、来年度開講までは令和元年度の役員体制にて執り行うこととしております。

根郷寿大学役員

会長 樹村 光雄、副会長 國見 美子、副会長 渡部 敏夫

根郷寿だより編集委員（順不同）

吉野 強三郎、原田 渉、山城 安男、座間 功、犬丸 俊博、山田 礼子

本年度の「根郷寿だより」発行に関しましては、新型コロナウイルス感染防止の観点から、根郷公民館の館内施設使用制限や休館によって、編集委員会の初回開催が6月に繰り延べられ編集委員の活動が制限されたり、今後も現時点感染症の終息が見通せない状況下、一時休刊も検討致しました。しかし、受講生や卒業生をつなぐ唯一の情報紙であり、最近時は投稿総数も増加してきたこともあって、可能な限り定例の発行を維持して行こうとの結論に達しました。

一方、根郷寿大学は昭和45年（1970）の10月に開講して、間もなく50年目を迎えようとしております。寿大学の開設年から数えても節目の年となるため、根郷寿だより編集委員会は皆様からの寄稿を得て臨時記念号を発行する旨、昨年度受講修了証交付に合わせて3月にご案内致しました。本年度の根郷寿大学は中止という予想外の事態となり、そのため臨時記念号の発行は次年度以降に延期することと致しました。既に寄稿頂きました方々には申し訳ありませんが、寄稿原稿につきましては、来年度に行う予定の再募集での寄稿と併せて掲載発行させて頂く予定です。

なお、定例となる次号48号は来年3月発行（投稿締切：12月20日）を予定致しております。全員で作る「根郷寿だより」を目指しており、多くの受講生や卒業生の方々からの投稿を期待しています。

政治的主張、宗教勧誘、営業・宣伝等の内容でなければどの様な内容でも結構です、長文では1200文字以内でお願いしますが、俳句、短歌、川柳の投稿も大歓迎です。また、投稿につきましては根郷公民館宛のご提出や郵送に加え、可能な方は、当表紙記載のメールアドレス宛に電送にてお送り頂いても構いません。投稿締切期限厳守の上、積極的なご投稿を宜しくお願ひ致します。

以上 犬丸 俊博（記）

◆「根郷寿だより」（印刷版）は受講生以外に根郷公民館他、下記の場所に配置し市民の皆様にお読み頂いております。

根郷寿だより配置所（順不同）

- ・中央公民館 ・志津公民館 ・臼井公民館 ・和田公民館 ・弥富公民館 ・佐倉図書館
- ・志津図書館 ・佐倉南図書館 ・JR佐倉駅（2Fコンコース） ・ミレニアムセンター
佐倉（佐倉コミュニティーセンター内）