

な か ま

発行
佐倉市立中央公民館
編集
な か ま 編 集 委 員 会
〒285-0025
佐倉市錦木町 198-3
電話 (043)485-1801

わたしの認知症予防 ----- 鈴木 伶子 「佐倉新町江戸勝り」今昔 ---- 宮田 政弘
根郷地区を歩こう ----- 斎藤 雄 大人のごっこ遊び ----- 渡邊 麻美

夏は来ぬ

松山 洋子

「疲れたら押せと言うんだよ」私は二人のお姉さんに挟まれる。近くの川で水遊びに興じていたときのこと。覚えてたての犬掻きで一掻き、二掻き、三掻き。「押せ」左右のお姉さんが背中を押す。ぐいとお前に出た私は水を掻く。疲れると「押せ」疲れると「押せ」を何度繰り返しただろう。着いた。ついに私はみんなと同じように向こう岸に着いたのだ。

ここは憧れの場所。でこぼこと高さの違う丸太が立ち並んでいる。いつか行ってみたいと思いつけていた。上を軽便鉄道が走る橋の下。丸太に腰をかけたなり、ぬるりとした感触を確かめながら注意深く歩いてみたり、私はひとしきりはしゃいでいたと思う。

やがて、そこにいるのは自分一人であることに気がつく

さつき私を連れて来てくれたお姉さんの姿がない。背を向け泳ぎ帰る子の頭が見える。向こう岸の土手の上から叫ぶ声。「泳いで帰って来な」とんでもない。私はたった一人なのだ。「やだやだ、おつかない。迎えに来て」「大丈夫。おぼれそうになったら助けに行こうから」何度懇願しても聞き入れてもらえない。遅くなると母に叱られる。ウサギやニワトリのえさやりがある。繋いであるヤギを迎えに行かなくてはならない。どうしよう…。葛藤が続く。次第に土手の上に人数が増え、横一列に並んで私の出方を見ていく。

ついに私は覚悟を決めた。半べそか、わんわん泣いてか、歯を食いしばってか、とにかく必死で水を掻いたに違いない。お姉さんが飛び込んで

で助けに来ることもなく、私は岸にたどり着いた。盛大な拍手に迎えられて。

学校に水泳指導などなく、当然プールもなかった東北の田舎町。大雨が降れば堤防が切れることもあったし、悠々と大きなヘビが泳ぐのも見た。夕方、水を食む牛や馬の気持ちよさそうな姿もあった。冬は、氷の様子を見た大人が許可を出せば、恰好の遊び場となった。大人も負けてはいない。発動機で水を掻き出し、厚い氷の下からフナなどの雑魚を捕って喜んで食べた。そんなふるさとの川で、私は泳ぎを覚えた。遠い遠い昔、小学二年生の夏である。今も大切な原風景となつて、あの川は私のまぶたに焼き付いている。

いよいよ夏本番を迎える。

(編集委員)



わたしの認知症予防

「けふもまた 捜し物して
日が暮れる」これが私の日常
生活である。

この危機感から、何とか認知症予防をと考えていたところ、市高齢者福祉介護予防班で学ぶ機会があることを知り、脳の五つの認識テスト、フアイブコグテスト（記憶機能、注意機能、言語機能、視空間機能、思考機能）を受けると機を得た。その中でもアルツハイマーの最大要因である言語機能の偏差値が格段に低く、大ショックを受けた。と同時に、介護予防班より「頭すつきり若返り教室」を勧められ、すぐに入級を決断した。週一回通級し、脳トレーニングに努め、希望を持つことにした。

教室では血圧測定に始まり、お茶を飲みながらの雑談、友だちづくりで和気あいあい。

いよいよ個別学習の開始。

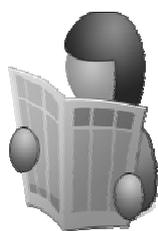
サポーターの先生方の指導に

より、読み（音読）書き、加減計算、百までの数並べ。どれも一〜四分間ぐらいでできる学習内容だ。教室が無い日は、毎日宿題プリントが三枚ずつ出て、継続的に取り組んでいった。

ちなみに、東北大学川島隆太教授によると、脳機能イメージ研究で、一桁の簡単な計算問題を解いているとき、本を音読しているとき、左右の頭前野を含む脳全体が活性化し、脳の老化を防ぎ、認知症予防につながる事がわかっているとのことだ。

この教室は五か月間で修了し、今は新聞のコラム欄や簡単な読み物は音読し、買い物時、およその数で暗算。グラウンドゴルフで森林浴をし、老化予防に努めている。

（宮前 鈴木伶子）



「佐倉新町江戸勝り」 今昔

城下町であった佐倉新町は藩政時代から商業が盛んで、大変な賑わいを見せていた。しかし佐倉ならではの土産、文化工芸品となると見るべきものがない。なぜだろうか。江戸文化圏に位置し、手軽に物産が調達出来たという背景もある。

商人は物を売って生計を立てるもので、お客様第一のおもてなしと、店の繁昌に心をかけたのかはともかく、昭和の終戦までたえずお上の意向を機敏に察知していたが、お城はもとより軍隊もなくなり後盾を失った。だが、城下町の文化人ゆえに時世の空気を読み取ることは忘れなかつた。

さて、「佐倉新町江戸勝り」の語源であるが、佐倉市史研究第二号において故高石貞雄氏は、「当時八〇〇万石

を誇る江戸の繁昌に対して十
一万石の一地方城下町がそれ
を凌ぐとは思えないのである。
（中略）1642年に城主と

なつた）堀田加賀守正盛が城下町を繁昌させるため商人から運上、冥加などという税をとらなかつたことだという。つまり、この正盛の善政こそが江戸に勝つた唯一のものであつた。そのため、後の堀田氏時代になつてからも甚大寺本堂の豊替えを年一回その御礼として商人がおこなつていたという美談が語り伝えられている」と解説されている。

時代は下つても時世を読み取るに誤らず、「新しいまちづくり」に思いをはせ、商店街が発展するよう叡智ある町の旦那衆、おかみさんが結束し、「立ち上げれ日本、そして佐倉」を旗印に、今後の活躍を期待したい。

註・甚大寺は堀田家の
菩提寺である。

（大崎台 宮田政弘）

根郷地区を歩こう

昨今、ブームと呼ばれる程ウォーキングが盛んである。

佐倉市内でも健康ウォーク・歴史（史跡）散策、それに市民ハイキング等々、様々の形で実施されていることは大いに歓迎したい。

その多くは城下町の街並みや京成沿線、それに岩名やサイクリングロード等の北部を歩く活動が大半を占めていると言っても過言ではない。

そこでお勧めしたいのが、JR佐倉駅から南側の根郷地区である。そこには千葉氏や古河公方、それに印東莊を発端とする数々の言い伝えがある。又千葉市方面から馬渡の旧宿場町を控える佐倉街道を軸とする史跡を数えるとキリがない。

途中休憩場所も広々とした山王公園、根郷中学校と渡り廊下でつなぐ南図書館前広場、南部保健センターと老人福祉

センター、それに生涯学習講座の拠点である根郷公民館その他諸々。

まずはJR佐倉駅から西へ海抜39mの高台に寺崎城跡がある。総武本線の旧軌道跡も望める田園風景の眺めは最高。太田砦跡を経て子授かりの神、太田権現から更に南下、大篠塚農園脇を通過した先にある小篠塚城跡を歩き馬渡へと向かう。

歌人正岡子規が一夜を明かした百観音脇の酒造会社前を歩く。国道51号線から県道65号線へと連なる道は所謂佐倉道の新道である。

後半は北上。根郷公民館から城麻賀多神社、鏡宝寺から妙見神社を六崎東部へ向かえば、普門院観音寺と弁天池があり、時崎城跡、菅原神社と続く。そして六崎歩道橋（開かずの踏切跡）からJR佐倉駅に辿りつく。皆さんもぜひ散策してみてはいかがでしょう。

（石川 斎藤 雄）

大人の「ごっこ遊び」

最近、ごっこ遊びをよくする。ごっこ遊びといえ、な

ったつもり、君 仮面、ちゃん 姫といった具合だが、私は行ったつもりになるごっこ遊びをするのだ。

車窓DVDやら、富士山のDVDを鑑賞する。そして滝の音や小川の流れる音を収録したCDを聞く。小鳥の声や山の音を収録したCDでもよい。そして田舎料理や、おふくろの味をつくって食べる。

CDやDVDは、百円ショップなどでも売っているし、今は忙しいという方がいらしたら、ためしてみるのも良いのではないだろうか。私はゆとりが欲しい、という方におすすめる。

温泉の素を入れたお風呂で入浴の後にビールやお好きなお酒をのまれても良い。キリッとした冷酒なら、尚更の

ぜいたくだ。私はよく、冷たいお酒を飲む。

TVで放送する旅行番組やドキュメントなどは、行ったつもりにはもって来いだ。

もちろん旅館や、ホテルのような夕食は出ないが、この時ぞとゆとりを味わう。おいしいもの「好物」。忙しい時の手軽な気ばらし、お金もあまりかからない。時間も少し節約出来るかもしれない。

人はごっこ遊びが好きなのだ。だって昔は、あんなに熱中したではないか。だからもしかしたら、このごっこ遊びは、あなたを癒してくれるかもしれない。

私は、またいつ旅行ごっこをしようか、わくわくしながら指折り数えて待っている。

（鍋木町 渡邊麻美）



7月の黒板

『なかま』の原稿を募集しています！

『なかま』の2ページと3ページは佐倉市民の皆さんから投稿いた

だいた記事を掲載しております。

「出会いと別れ」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」

650 13 50

TEL 4 - 4 -

せくら道

我が家では、毎年この時季になるとらつきようを漬ける。

まずは千葉県産の物に拘りJ Aや道の駅、農産物直売所の駆け巡りから始まるがこれがひと苦勞。最近では生産者が少ないらしく手に入りにくい。

やっと見つけて、いよいよジジババ二人仲良く作業開始。

まずは泥を落とし頭と尻尾も切り落とす。次に薄皮むきだ。

この作業がまた大仕事で約7キ。

の量で3時間はかかる。

始めは和氣藹藹の二人だがその内疲れがドツと出て、相手のやり方にいちやもんをつけ、何だか険悪なムードに。

そして、最後の詰め。ビンに入れ、味付け。ここはジージには無理。これでジジババの合作品が完成。数日待って、「頂きまゝす。パリ、パリ」。

醤油味よりも塩味の方が好き。喧嘩味はもつと♥。

(田中修司)

あとがき

編集委員末席にてこれが最後の仕事となる。在席中の私だけの大切な思い出。其の一、初めての当番で拙い俳句と共に書いた「あとがき」に知らない方からその俳句をなぞって、有難うとの葉書を頂いた。其の二、市民ハイキングにも携わっており、これも当番である旧跡の案内をした。その辺りの歴史の証人の様な方に取材した話をしたところ、聞いていた当時の編集委員

先輩がこれを『なかま』に投稿をと勧めてくれた。其の三、これも市民ハイキング中、突然ある方から「うちの家内が『なかま』のあなたのファンでね…」と声をかけられた。

私にはこれらの事に支えられ救われたという思いの時があった。有難うございました。

皆様の貴重な投稿文も誰かの感動を誘い元気づけるかもしれません。是非投稿を！

(坪井栄子)