平成25年2月号　No.436

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
佐倉市鏑木町198-3
電話（043）485-1801

世紀の鳥人……宮本　定雄
空腹の喜び……小田　眞二
私の宝物……大三川　髙治
影絵塾となかま……矢動丸　公

帰郷

猪俣民子

昨年の夏、法事のため久しぶりに帰省した。実家は大分県国東半島にあり、大分空港のすぐ近く。40年前に空港が移転してきて、新しい道路ができ大きな工場が誘致されて町も少し活気づいたが、それまでは全く変化のない町であった。若い頃はその活気のなさが不満で、大学進学時に家を出た。しかし、この年になると海や空、風や空気までが懐かしく、古里回帰の憶いが強くなってきた。

半島内の史跡の幾つかは個人的に訪れたことがあるが、今回は観光バスで「国東半島史跡巡り」をすることにした。当日の乗客は、小型バスとは言えたったの7人。何とも長閑な雰囲気で旅は始まった。

バスは細い山道を走り、最初の目的地の宇佐へ。宇佐神宮は全国八幡社の総本宮である。早い時期に仏教の要素を取り入れ、神仏習合を通じて発展していった神社であり、半島を中心とした六郷満山の仏教文化発祥に多大な影響を与えた。そんな事を考え乍ら見ると、豪華な檜皮葺丹塗の社殿が一層輝いて見えた。

次は六郷満山文化を象徴する富貴寺（718年開基）。大堂は九州最古の木造建築物で国宝に指定されている。堂内の壁画は平安三壁画の一つに数えられている。1200年以上も前に建てられ歴史上でも重要な建物であるが、目の前の大堂は優美な屋根の線を誇るでもなく、簡素な形で森の中に静かに佇んでいる可愛いらしい御堂であった。

次に熊野磨崖仏。鬼が、山の石を運んで一夜で築いたと伝えられる100段の石段を登り切った所に、大日如来像と不動明王像が刻まれている。雨上がりで滑り易いため、ずっと下を向いて登ってきた私達の目の前に忽然と現れた巨大な磨崖仏に、驚かされると同時に畏敬の念を覚えた。

最後に、半島の中心にあり全山を統括してきた両子寺。古びた山門と石段と石造りの仁王様は、古い歴史の中でじっと動かない。これから先もきっと…。

帰路、一人だけ途中下車する私にガイドさんが言った。「親戚の家がこの近くにあるのですか？」と。察するに、私が希望すれば実家の前にバスを停めてくれたのかもしれない。勿論丁重にお断りして所定の場所で降ろしてもらったが。

陸の孤島と言われた半島、それ故に昔の姿を今に残している自然と、ゆったりと流れる時間と素朴な人情に触れ、ずっと実家を守り私たちをいつでも温かく迎えてくれる兄夫婦に感謝しつつ、今回の帰省旅を終えた。（編集委員）

世紀の鳥人

帰郷の折、「飯沼飛行士記念館」を見学した。昭和12年（1937）4月、朝日新聞社機の純国産飛行機「神風号」（機体は三菱重工業、エンジンは中島飛行機製）が、東京―ロンドン間15357㌔を、所要時間94時間17分56秒（実飛行時間51時間19分23秒）で飛び、当時としては驚異的な世界新記録を樹立。我が国航空史上不滅の大偉業を達成した。

操縦桿を握ったのは、長野県安曇野市出身の飯沼正明操縦士（26歳）、群馬県出身の塚越賢爾機関士（38歳）の両飛行士で壮大な夢とロマンを実現した。

ロンドンのクロイドン飛行場には、当時の吉田茂駐英大使や大勢の群衆が日の丸と英国の手旗で両飛行士を出迎えた。

大西洋横断飛行を成し遂げたリンドバーグと共に、世界的な最高のパイロットとして、世界各国の新聞に〝世紀の鳥人〟と称賛され、児玉逓信相より勲六等単光旭日章をはじめ、イギリス、フランス、ベルギー、イタリア、ドイツ各国から夫々勲章が贈られた。

飯沼飛行士は大正元年長野県安曇野市豊科南穂高に生まれ、数々の苦難をのりこえて飛行家を志し、松本中学から逓信省委託操縦生試験に300余名中4名合格という難関を突破、所沢陸軍飛行学校入学し優秀なパイロットとなった。

昭和7年朝日新聞社入社、昭和9年には大阪―北京間2千㌔の訪問飛行に成功。昭和10年には東京―台北間2510㌔を10時間31分で飛ぶなど、次々に海外への航空路を開いた。その後、日華事変、太平洋戦争となり、昭和16年12月南方作戦に従軍中散華、29歳の生涯であった。

（千成　宮本　定雄）

私の宝物

スポーツの基本はランニング。野球、サッカー、テニス、ゴルフなど、あらゆるスポーツは永くプレーを続ける為、ランニングから始めて足腰を鍛え、基礎体力作りをし、それぞれのスポーツに合ったトレーニングをして、大会、試合を目指す。

中学時代から始めた陸上競技は、今でも生涯スポーツとして続けており、国内、海外を問わずエントリー。出場したレースは数え切れない。最近では、ホノルル、東京、青梅マラソン等の大会を楽しんでおり、他にも、一年に数回ローカル大会に出場しております。

今正しくランニングブームで、どの大会も参加することさえ難しくなっております。やはり健康志向でしょうか。このブームの中、今まで出場したレースのナンバーカード、記録証を山積みにしたコレクションは数十㌢になり、私のランニング人生の歴史となり、最も大切な宝物となっております。

周囲の仲間に走ることは特に勧めませんが、せめても自分の体力に合わせて歩くことを声を大にして勧めています。アドバイスとして、ただ歩くだけでなく歩く前に何の為に歩くのか、目的、目標を明確にし、背筋を伸ばしてリラックスした首筋と肩、足の歩調に合わせた腕振り、そしてつま先を少し上げて踵から着地し、額に汗がにじむ程度の速歩が効果があると思います。

ウオーキングは、健康で体力を保持していく為の素晴らしい手段の一つと言えます。健康という宝物を維持していく為に。

さあ、今日から一緒に汗を流そうではありませんか。

（千成　大三川　高治）

空腹の喜び

私が一日一食を初めて意識したのは、確か30年程前の事と記憶している。神田辺りの飲食店で、小柄で端正な、年の頃30歳前後と思われるマダムにお会いした。よもやま話をしているうちに、実年齢が50歳だということが判明した。びっくりして若さの秘訣を聞いてみると、10年程前より一日一食を実行しているとの由。その時は、私には人間が一日一食で生きていけるとは到底信じられなかった。

今年になって、南雲さんという医者のベストセラー『空腹があなたを健康にする』という本を読んでみたところ、私が30年前に憧れた一日一食健康法について書かれているではないか。

好奇心旺盛な私は、早速取り組んでみた。最初の3日間程は若干の不安があったが、実行してみると中々の快感である。30年来朝食は抜いていたので、貴重な一食は夕食に楽しむ事とした。厳密に一日一食のみと限定するとストレスを感じるので、私の場合は極めていい加減な一日一食とした。ゴルフに行った時には仲間と一緒にビールとランチを楽しむし、散歩の途中で美味しそうな蕎麦屋さんがあったら、暖簾をくぐるといった具合だ。それでも食事の絶対量を減らした効果で、体重が10キロ、ウエストが10センチ減って高校生時代に戻った。久しぶりの軽やかさである。体調も確かに好調だ。朝、寝床の中でお腹がグウグウ鳴るのは気持ちが良い。腸管が詰まっていない効能か、朝一番の快便も何十年振りかの喜びである。

この飽食の時代に、今後共小食と空腹感を楽しみたいと願う日々である。

（宮前　小田　眞二）

影絵塾となかま

市民カレッジ9期の文化祭から始まった影絵の活動だが、早いもので10年目を迎える。

民話や童話を題材にして、子どもたちに少しでも夢を与える事が出来ればと、足や腰の痛みも忘れ、和気藹々、なかまと影絵のボランティアを楽しんでいる。

影絵は、舞台奥から背景の光線を出し、幕との間で人形を動かす。幕に映った人形の影たちが主役である。当初は、工事用のパイプで枠を作り白い布を幕にしていた。現在は、臼井基金からの助成金で新調した、軽量なアルミのフレーム枠や本格的なスクリーンが活躍している。

上演する題材が決まると、人形の製作と背景画や小道具など、必要な物は全て分担して手作りしていく。全員経験も無い素人集団だが、上手に部材が出来上がる。良くしたものでシナリオを書く人や絵を描く人、パソコンに詳しい人など自然に担当が決まっていく。人はそれなりに隠れた才能が備わっているものだと感心する。

人形の担当が決まり練習が始まると、それぞれ役に入り込み成りきるから面白い。演出も、素人ながら力が入った熱血指導で引っ張っていく。

上演する保育園では、子どもたちが目を輝かせて動く人形を追いかけ笑っている。この純粋な笑顔こそが、我々への報酬であり、なかまには至福の喜びを与えてくれる。

影絵塾も、高齢の方や一般の参加でこれまで活動を続けてきたが、体調の関係で参加できない方も現れてきた。この影絵の灯りを消さないためにも、新しいなかまを得て、子どもたちの笑顔を見続けていきたい。

（西志津　矢動丸　公）

２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。

『なかま』の原稿は、自由テーマを原則としています。**「出会いと別れ」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」**など何でも構いません。また、日常での出来事で発見したこと、気付いたこと、経験や感想などもご随意にお書きください。

原稿の字数は、650字（13字×50行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更、句読点等の修正や語句の訂正をさせていただくことがあります。

問い合わせ先

佐倉市立中央公民館　　TEL　０４３－４８５－１８０１

〒２８５－００２５　佐倉市鏑木町１９８－３

URL　http://www.city.sakura.lg.jp/kominkan/cyuou/index.htm

さくら道

昨年の暮れに、佐原の町を見学する機会があった。佐原駅に着くと、一人の小粋な法被姿のボランティアガイドの男性が笑顔で出迎えに来てくれていた。驚くことに、大正15年生まれのご高齢である。しかし、背筋もピンと矍鑠（かくしゃく）としていて、４時間以上も一人で私たち21人の団体を懇切丁寧に案内してくれたのである。

山車会館での話では、山車1台の製作費用は二千数百万円かかるとのこと。それが全て各町内の負担だが、二百数十世帯で三千万円を超える寄付金があるとの説明があった。皆祭り好きで、１年間、祭りのために働いているようなものですと言っていた。

佐原の町では、未だ東日本大震災で被害に遭った伝統的建造物の修復工事が数箇所で行われていた。

改めて、傷跡の深さを思い知らされた見学会であった。

（鵜木　聖次）

あとがき

『なかま』は中央公民館事業として、現在市民カレッジ生二十名弱（一部ＯＢを含む）が編集に当る。発行までの手順は①投稿、②第一回編集会議（掲載投稿の決定。原稿の校閲）、③入力してゲラ作成、④第二回編集会議（ゲラの校正）、⑤公民館で修正・印刷・二つ折にして配布・ホームページにアップ。このうち③は、カレッジ情報コースを昨年度卒業したＯＢが地味な役回りを引き受けてくれている。

市民カレッジも中央公民館の事業。全国的にも希有な四年制として、市内ボランティア活動の有力供給源ともなる。「佐倉市公民館活動計画」によると、公民館は「公共の精神に基づき、主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与する態度を養うための教育施設」とある。本誌とカレッジに関し、公民館活動の一端を垣間見た次第。

（篠塚　勝夫）