

# 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

シニアのホームステイ体験記……川野 幸男 「青春18きっぷ？」その魅力で旅を満喫！……堀川 義勝  
小さな踏切……林 久子 “ジョギング”から“世界平和”に……内島 一郎 元気に老いる……川口 弘子

## 干支の話

土田 幸雄

今年も後2ヶ月で亥年が終わり、来年になるとまた一つ歳を取るが、こればかりは避けて通れないので仕方がない。その年の干支は年賀状やカレンダーにデザインされたものが多いが、我が家では毎年干支の置物を玄関先に飾っている。

来年は子年であるが、干支は中国から伝わったもので、十二支に特定の動物を当てたのも中国が起源とされている。また、干支は十二支（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）だけが意識されているが、本来は十干（甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸）

と十二支を組み合わせたもので、甲子から癸亥まで六十組（六十干支という）で一回りする。そして数え年の六十一歳で還暦を祝うのはこのためである。

今年も後2ヶ月で亥年（が）が一月一日の朝に、神さまのもとへ来るように全国の動物たちに伝えた。足の遅い牛は前の晩からスタートし、体の小さい鼠は牛の背中に乗って行き、神さまのいる門の前で鼠は牛の背から飛び降り一位となる。続いて虎、

来年は子年であるが、干支は中国から伝わったもので、十二支に特定の動物を当てたのも中国が起源とされている。また、干支は十二支（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）だけが意識されているが、本来は十干（甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸）

人に害を与えるものとされているが、生活に身近なところで関わっており、鼠に関する諺「鼠が家にいると繁盛する」「鼠がいなくなると何か悪いことが起きる」など、鼠は大切な動物でもあったようだ。また、十二支は1日をおよそ2時間ずつ12に分けた十二时辰という時法にも使われており、23時から1時までを子の刻と呼んでいた。さらに一時辰を30分ごとに4刻に分け、子一つ、子二つ、子三つ、子四つと呼んでおり、ちなみに「草木も眠る丑三つ時」とは1時から3時までの丑の刻のうち2時から2時30分までに当たる。なお、午の刻の11時から13時の中間（正刻という）が12時にあたるため正午と呼び、12時の前後を午前、午後と呼ぶようになった。

日本の昔話では、神さま（お釈迦

よくわからないらしい。昔から鼠は

今、玄関先に置く鼠の置物を自分で作っている。2年前の鶏から作り始めており、一回りする猿までは元気でいたいものである。

（編集委員）

## シニアの

### ホームステイ体験記

ホームステイ先はダブリンから高速バスで4時間程南に下ったアイルランドの田舎町だ。バス停で会えるか心配したがちゃんとマザーのアイリーンが出迎えてくれた。富良野を彷彿させるような素晴らしい景色がどこまでも続く。

マザーは70代半ばくらい。タクシーの運転手もしており元気なおばあちゃんだ。

夜は、家族の皆に紹介された。3人の娘さんたちやお孫さんたちも帰っており大家族だ。そして近所の友達も気楽に来て夕食を食べていたりする。

翌日はトラリーという街で博物館を見学しそのあと観光案内所でツアーを調べた。それから自分で街に出てツアーに参加した。この辺はキラニー国立公園といつて大観光地なのだ。

アイリーンは実によく面倒を見てくれた。教会のミサや親戚中が集まる海辺のバーベキュー、夜のパブ、鍾乳洞の見学等々私の暇な時を見て気を使ってくれた。

一人でも路線バスを使っても色々な街を訪れた。歩いていてもアイルランドの人々は実に親切だ。道を間違えたときやバスの乗り方等で色々助けてもらった。世話役のリリアンにも随分世話になった。ある夜はファミリーと私をホームパーティーに招待。

またアデアという童話のような街にも連れて行ってくれた。想像もしないような想い出で一杯だ。

ありがとうアイリーンと家族たち。決断して冒険することは孤独でかなり勇気のいることだ。今回もとても心細く何度も止めようかと思った。

でも行ってよかった！  
叩けよさらば開かれんだ。

(宮前 川野 幸男)

### 「青春18きっぷ」 その魅力で旅を満喫!

JR全国全線で乗車可能、但し普通、快速列車に限る。1日乗り放題。切符は5回分で1万2050円、5人でも使用可能。但し学校が休みの春、夏、冬の季節限定である。「青春18」と名前がついているが年齢制限無し、途中下車何回でも自由である。この切符を利用して今春は「浜名湖」への温泉一泊旅行、夏には孫息子のサッカー観戦で「宇都宮」経

由「福島鏡石」へ一泊して来た。

浜松と宇都宮でB級グルメの名物餃子の食べ比べを経験した。勿論、店によって違いがあるが、宇都宮の方が有名で夏休みもあつてか店は圧倒的に混雑していた。私の味比べはボリュームもある浜松に軍配を上げる。

この切符の利用価値は1日何処へいっても乗降自由で1回分が2410円で安い。一泊して利用すれば2回分使用4820円で済む。皆さんも安い旅で観光、グルメを楽しみませんか!

(染井野 堀川 義勝)

### 小さな踏切

京成臼井駅とユーカリが丘駅の間に小さな小さな踏切があります。30年も通っているのに知りませんでしたが、幅が2mあるかないかの小さな踏切ですが警報器も遮断器もあります。こんな所に踏切など必要なのかしら

と思うのですが便利に使われているのでしょうか。時々、犬を連れて人や自転車の学生がいるくらいです。踏切なんてあまり関心のあるものではありませんが、私はいつも通る時、気になつて見てしまいます。小さな踏切さん、これからも頑張ってくださいね。

(稲荷台 林 久子)

## “ジョギング”から “世界平和”に

私の昔からの知人で、極論を好む男がいる。物ごとの本質は、極端に考えるほど頭わになるということらしく、「俺の極論は単なる極論ではなく、チコちゃんじゃないが、ボーっと当たり障りなく考えているだけでは何も明確にはならないのだ」とか、偉そうに言ったりする。

最近彼が吐いた極論は、地球温暖化についてであった。「やれジョギングで健康増進とか、マラソンやるなら東京マラソンだねとか言う日本人の何と多いことか！」（チコちゃんナレーション）「地球温暖化の大きな要因は二酸化炭素の増加だと分かっているだろうに、用もないのに走り回れば息が上がり、その分二酸化炭素を排出してしまうではないか！」「発電、交通、産業とかから排出される二酸化炭素の量を抑えるのいいが、まずは、人間

が無駄に走ることを法律で禁ずるべきだ。隗より始めよと云うではないか！」「そうすれば、地球温暖化の防止に役立つのみならず、穏やかでゆったりした生活を人々が過ごすようになり、ひいては世界平和にも繋がっていくのだ！」

“ジョギング”から“世界平和”にまで至るこの極論が生まれた背景には、どうやら彼の奥方から投げかけられたひと言があるらしい。「家でゴロゴロしていいのでジョギングでもしたら？お隣のご主人なんかジョギングだったらタダで済む、こんないことはないと朝晩走ってるですよ。だいたい掃除の邪魔だし」

生来ものぐさでスポーツも不得手な彼としては、必死の反論なのかもしれない。“牛のゲップ”ではないが、人間の呼吸として毎年排出される二酸化炭素の量は一体どれくらいなのだろうか、とボーっと考えた次第である。

（井野 内島 一郎）

## 元気に老いる

市民カレッジ24期生が2年生の「まちづくり」で始めた「居場所づくり」が4年目となり、毎月曜日午前中2時間「結ゆいの会」として活動しています。

「介護保険法」に掲げられている、加齢によって生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めることを目標に活動を続けています。回を重ねる毎に参加者が増え、90代から60代の女性が元気に鏑木町公会堂に集ってきます。まず、発声練習としてアイウベ体操を行い、季節の歌を90歳男性のハーモニカ伴奏に合わせて声を張り上げます。「歯ッピー体操」で口腔ケアをし、耳下腺、顎下腺、舌下腺マッサージを行います。

の体調に合わせて重りの数を変えられるので、無理なく筋力、体力アップが可能です。

これらの体操を指導しているカレッジ24期生3人の熱心なことで、明るく楽しい空気に満ちています。

次は、「フマネット運動」に移ります。50センチ角に区切られ、横3列、縦8列に組まれた黒いネットを踏まずに体を動かすので、足を左、右と代えたり、歌に合わせて枠を跨ぐことで歩幅を揃え、足を引きずることなく歩くことを体験します。

まとめの「ふるさと体操」をして、テーブルを囲みサロンが始まります。香り高いコーヒーとお菓子で和やかな会話が弾みます。

佐倉市内で40か所以上開かれています。家の近くで捜して参加をお勧めします。

（鏑木町 川口 弘子）

続いて「わくわく体操」を始めます。手首、足首に重りを巻きつけて、ゆつくりと動かし、関節まわりの筋肉を鍛えます。その日

# 11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。「趣味」、「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字程度（14字×47行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更や、句読点等修正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 FAX: 043-485-1803

〒285-0025 佐倉市鐺木町 198-3

E-mail: chuo-public@city.sakura.lg.jp

URL: [http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/16-1-0-0-0\\_1.html](http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/16-1-0-0-0_1.html)

『なかま』は佐倉市民カレッジの学生と卒業生で構成される編集委員が編集を行っています。

### さくら道

健康管理のため、早朝散歩とラジオ体操を始めて約6年になる。ユーカーリが丘駅南口からなだらかな坂道を下り、水道道路を左折し、数分歩いて田んぼ道へ出るのが私の散歩道である。

このなだらかな坂道の歩道には、樹木や草花が豊富に植えられ、四季折々の美しい花や緑が、高層マンション群と美しい景観をつくり出している。また、田んぼ道へでユーカーリが丘駅方向を眺め

ると、高層マンション群と田園風景が織りなす景観も美しい。春は田植え、秋は黄金の実りなど、季節の変化で新たな景観を作り出す。時には、白鷺が田んぼへ降りる光景に思いがけず出会い、散歩している人の目を楽しませてくれる。

これらの田園風景と高層マンションの織りなす景観を楽しみながら、日々散歩に勤しんでいる。明日もまた、新たな発見を期待し散歩に出かけようと思う。

（小見 邦雄）

### あとがき

天高く馬肥ゆる秋、芸術・スポーツの秋、実り・収穫・食欲の秋、秋を形容する言葉は彩りに満ち溢れています。

そして台風。毎年あちこちで発生する台風被害に胸を痛めながらも、千葉県は台風が少ないと言われる中で、今年は激甚災害に指定される程の深刻な被害をもたらしました。地球温暖化の影響で台風が強大化しやすくなっていると言います。今回のケースは想定外だったとの

釈明も聞こえています。古くからの言い伝えに、台風は三重県桑名市の多度大社にまつられている暴風の神「一目連」の仕業だという言い伝えがあります。この神様が外出すると通り道に風が吹き荒れ暴風雨を引き起こすという。まさに台風15号は「一目連」の恐ろしい目の中に入ってしまった様です。台風は、毎年常に備えておくものになったのかお静かにと願いたいものです。

（望月 幸子）