

第40号 (2017-2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

編集 根郷寿大学

根郷寿だより編集委員会

## 私の健康法

一班 丸山 勝久

友人や職場の同僚と飲む機会も多々ありますが、その際に健康診断の結果や病気の事が最近よく話題になります。人間年齢を重ねる従い知力は低下し病気も増える。自然の摂理ではあるのですが、少しでも若さを維持したいと考えるのも人情なのではないのでしょうか。

私は今迄、事務系の仕事ばかりでした。通勤以外は歩くこともなく、机の前で一日を過ごす事が多く、運動不足とストレス解消が課題でした。その対処法としてはスポーツが一番と考えていたので、若い頃よりテニス、ゴルフ、登山等種々のスポーツをやってきました。しかし、仲間の状況も含めハードなスポーツは徐々に難しくなってきたのが現状です。

そこで、最近は少しの空いた時間に、一人でも出来るウォーキングやサイクリングにはまっています。

当初は仕事帰りに途中下車して

歩いたりしていましたが、靴・上着

(季節によってはコートも)を持ち、革靴になると、運動の効果は別として爽やかなストレス発散とは若干違う気がして来ました。そこで、休みの日に軽い運度の出来る服装で近隣のウォーキングやサイクリングを始めてみました。幸い近場には谷津田の沿った農道や自転車道路が整備されています。いづれも川や沼に沿ったコースであり、水を感じ、鳥や田畑の作物、道端の草花に季節を感じながら歩いたり、ジョギングしたり、自転車で走る事が出来ます。若い頃だとノルマ(タイム・距離等)を決めて頑張ってしまったのですが、今は健康の為なので適当に楽しみながら行うようにしています。暫く続けていると、雑念から解放され前方に展開する自然に夢中になっている自分に気付くことがあります。

この状態はストレスがなく、精神



的に良好な状態だと思っっているのですが、どうなのでしょう？

残念ながら、ウォーキング実践後も健康診断の数値は悪化の一途ですが、もし行わなかったら更に悪かったと考えており、これからも楽しみながら続けて行きたいと思っています。

誌面ではありますが、私の好きなコースを紹介しておきます。

### ① 津田に沿った農道コース

印旛沼に接続する手繰川を中心に谷津田に沿ったコース。  
佐倉西高下の谷津田を四街道方面に遡上するコースであり、谷津に生息する生物・草花を感じながら散歩できます。私が遭遇した事はないのですが川蟬が生息しているとの話もあります。

### ② 葉を代表する自転車コース

花見川・新川・印旛沼の3本の自転車道路をつないだ東京湾の稲毛の浜から花見川・新川・西印旛沼・印旛捷水路・北印旛沼を通り酒直水門（利根川から印旛沼に水を引き込む

為の水門）に至る自転車道路。自転車道路となつていますが、水辺の散歩道として楽しんでいる方も多数いらつしやいます。全長五十キロの超

のコースですが、接続する駐車場も多く、一部区間を歩いて楽しむ事も充分可能です。海・川・沼を継ぐコースですが、途中に溪谷（八千代弁天橋付近と印旛沼捷水路）・道の駅・ホテルの里（八千代）・風車のある広場（佐倉）そして季節によっては桜並木や吉高の大桜（少し逸れますが）・更に美術館や鰻店なども近くにあり楽しみ方は色々です。  
（まとめ）

人間が健康に生活する為には適度な運動が必要です。私は前記のようにウォーキング・ジョギング・サイクリングを通してストレス発散を兼ねて楽しみながらの運動を継続しています。

前記以外にも楽しいコースが多々あると思います。今後の為、御教示頂ければ幸いです。

### 救急車の後を追つて

七班 伊藤 トク子

一、十五年前の初夏のことでした。1人暮らしをしている当時九十二歳の伯父の世話のため、いつものように車で向かいました。

着いて間もなくすると、同人が胸を押さえながら苦しみましたのです。

これは、ただならぬ容態だと思いながら、「どうした」などと聞いても、「大丈夫だ」と言い張るばかりでした。

同人は元、職業軍人で弱音を言わない頑固一徹な人でしたから、これ以上聞いても時間の無駄だと思いましたが。

嫌がる同人の制止をふりきつては百十九番通報をしました。

応対してくれた係官の、「火災ですか、急病ですか」と言う適切な問いかけに答えていると、伯父の病状が深刻と分かってきました。

当時、私は慌てていたため、同係官の質問がなければ、伯父の深刻な容態を知り得ることができませんで

した。

二、間もなくして、救急車が来てくれました。救急隊員は手分けをして伯父の容態を聞き取るとともに、数か所に電話をし受け入れて

くれる病院を探す手配をしてくれました。

同隊員らの活動をまじか



に見ていると、頼もしく思いました。伯父は同車に收容され近くの総合病医院に向かうこととなり、私は自分の車を運転して同車の後をついて行くことになったのです。

出発するにあたり、同隊員から、「傍から見ると、救急車は遅いように見え後をつけて行くことができますように思います危険が伴いますよ。信号無視などはせずについできてください」などと細かく注意されました。

三、やつこの思いで、約2キロ先の病院に到着したものの、同病院では

処置ができないようなことをいわれ愕然としました。

更に、関係者が手配をしてくれたため、伯父はそこから十キロ以上離れたほかの病院に転送されることとなったのです。

同病院がどこにあるのか、およそ見当がついていたため見失いながらも救急車の後を必死でついていきました。今、思うと車の運転には自信のない私がよくぞ病院までたどり着けたと思います。

四、救急車のサイレンの音を聞く度に昨日のように思い出され、救急隊員を始め関係者の方々には感謝しています。

### 健康と運動

(過ぎたるは及ばざるが如し)

六班 阿久津晃作

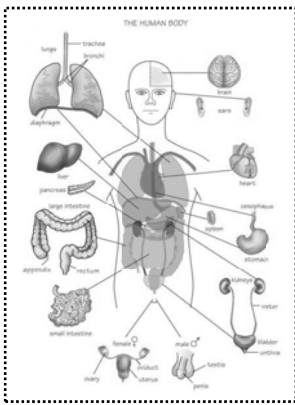
運動をする事で、自然治癒力、免疫力が高まるので、運動は健康維持に欠かせないのですが、各自の体力に見合った範囲で適度に行うことが大切で、度を超すとかえって逆効果

になるようです。

人体は上皮組織一〇％結合支持組織四〇％神経組織四〇％筋肉組織一〇％その他液体組織によりできている。

運動すると筋肉組織が発達して増えます、その増加分結合組織が減ります。適当な運動量なれば減るのが脂肪組織だけで済みますが、激しすぎると免疫力を担うリンパ球も減ってしまう結果として病気に対する抵抗力が弱まってしまふ。過度な運動は、ウイルスに対する免疫力を低下させるようです。

例えばトライアスロンの選手のリンパ球の数を競技後調べたところ、大半の選手が平常時の約八〇％に減少していたという結果があります。



それも特にウイルスを攻撃するNK(ナチュラルキラー)と呼ばれるリンパ球が半分近くまで減っていたという。統計では一流の運動選手ほど伝染病にかかった場合の死亡率が高いというデータがある。

各組織について  
一・上皮組織 体表の器官の表面又は内面覆う皮膚 粘膜は粘液・消化液ホルモンなどの分泌栄養分の吸収、排泄作用がある

二・結合支持組織 身体の支柱 骨の支持及び細胞間の隙間を埋めたりする組織で腱や靭帯の強靱なものから皮下脂肪組織の様な柔らかなものまである。

三・神経組織 脳 脊髄 末梢神経などを構成する組織で刺激や酔分を伝えるコンピュータの様な情報処理の働きをする。

四・筋肉組織 収縮して力を出す組織で次の組織に分けられる。

①平滑筋 意思でコントロール出来ない・(消化にかかわる心臓を除く内臓 不随意筋)

②横紋筋 意思でコントロール出来る・(呼吸にかかわる 骨格筋 随意筋)

③心筋 平滑筋と横紋筋の持つ特殊な筋・(循環にかかわる 心臓 不随意筋)

五・液体組織 血液とリンパ (造血は 成人の造血器官は骨髄のみ)

●血液 体重を十三で割る  
(体重七十キロで約五千CC)  
比重  
(男 一。〇五五〜一。〇六三)  
(女 一。〇五二〜一。〇六〇)

●リンパ球は 白血球の一種で免疫を担当する血液細胞で 三種類あります

①NK細胞(ナチュラルキラー細胞) 腫瘍細胞・ウイルス感染細胞を直接攻撃傷害する細胞

②B細胞 (Bリンパ球)

抗体を放出・関節攻撃型。液体免疫。

③T細胞 (Tリンパ球) 抗体を活性化。ヘルパー細胞キラー細胞。

●リンパ リンパ液とも呼ばれ 毛

細血管から浸出したアルカリ性の黄色の液体で、人体では全身の毛細血管で一日にろ過される量は約二十リッターで、このうち十六から十八リッターが吸収され、残りの二〜四リッターがリンパ生成量となる。

●ホルモン 狭義には生体の内部や外部で起こった情報に対応し、体内に於いて特定の器官で合成・分泌され、血液など体液を通して体内を循環し、別の決まった細胞で、その決まった効果を發揮する生理活性物質。現在五十種類ほど見つかっています。が、まだ分からない未知な部分が多いようです。

以上肉体的な健康についてで、ほんの一部ですが、精神的な健康となると問題は更に大変複雑で、脳は使う事により進化する一方なのか？認知症は？など 考えていこうと思います。

### 「故郷は遠くありて思うもの」

五班 石渡 光男

私は佐倉市政施行前の千葉県印旛

郡和田村に「命」をうけ、根郷村は隣村になります。

古希になりましたが今だに自分探しの旅を続けています。そんな事から今回の寿大学入学に応募し幸いにも入学する事が出来ました。

初対面の時は必ず自己紹介の場があります。私には紹介出来る事がなく、いつも悩みます。元来、人様に右に行けと言われたら左に行く性分でした。それでもどうにか生きてこられたのは、岐路にたつ度に、良き人に出会えた事が今日の己があると感謝しています。

四十代の頃、ある人に言われた言葉「目上の人に言われたらこれから通って行く道、若い人に言われたら通って来た道」と胸に刻んで活きなさいと、先が短くなった人生ですが、寿大学の諸先輩、御同輩の方々、よろしく願います！

### 「昭和と平成の印旛沼」

九班 宍倉 まさ

私の故郷印旛沼まで1.3k位、

元巨人名誉監督長嶋さんの近くで父が良く言っていたあばれ沼と、私も



記憶がある、昭和十六年の秋長雨が続きそこに台風が来て現在の二九六号線長嶋家の庭まで水が来てそれまではザリガニ、食用蛙一匹も居なかった、それ以来繁殖してしまい今となつては農薬で大分減ってしまった。

又夏の日照りが続くと木更津海岸の引き潮の様なわけには行かないけれど二百メートル位は砂浜になり、弟の話ではそこで長嶋が四、五人でキャッチボールをしていたとか、沼の底は平らでなく数か所低い所に芦や真籠が生えていて、ひたひた水があり、そこに水を求めて寄ってきたのかシジミがいっぱい、数字の8の字が数百ありそれがシジミの貝だと誰かが言っていた。夏休みになると近所の人と一時間とるとバケツに一

ぱいも取れた。

半年前小学校の同窓会があり、あの頃はたのしかつてねえと昔話に花が咲きました。今年のチューリップ祭りに行きあのシジミは取ったにはどの辺りかなあ、今となつては判らなくなつてしまった。水車の辺りか、それとも四本のポプラの辺りかなあ、あと一人さ迷い歩いた。今では堤防が作られ桜の木も大きくなり、さざ波を立てる印旛を眺めながら帰ってきました。

### 「お神輿」の宮入

元寿大学生 廣吉 正毅

秋祭りはいつもながら大勢の人が神様のご加護にあやかろうとお詣りにきていた。

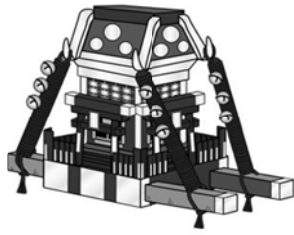
旧城下町でのこの祭りは、山車やお神酒所などを曳き廻し、その賑わいはさながら佐倉絵巻だ。なかでもクライマックスは、渡御（とぎよ）し巡行を終えた神輿の宮入だろう。この神輿にお祈りするため、私は境内に続く良い場所を選び陣取った。

そこはすでにたくさんに人で身動き  
ができないほどだ。

まもなく氏子に担がれた神輿が階  
段下に着き宮入に備えた。これに合  
わせて山車が、お囃子を流し宮入の  
雰囲気盛り上げている。そこに、  
はんでん姿の女性たちがあらわれ扇  
子を手に氏子らにかけ声をかけた。

氏子は、神輿を担ぎそのかけ声を  
あとに宮入を始めた。宮入は、一段  
ずつ階段を上がり、神殿へと行くの  
である。だが、神輿が重くて一度で  
上がり切れない。これを数回繰り返  
し、階段下で小休止していた。

私は、ここで神輿に向かつて、家  
族みんなが健康で過ごせるようお祈  
りした。こ  
の時なぜか  
周りの騒音  
が、はた  
と消えた。  
何か体が緊  
張してきた。



この世ではなく、未知の世界にいる  
感じである。その時である、神殿の

方から風に乗って、お前の願いは叶  
えると、男の声が出た。まさにこれ  
が神様のお告げだ。

すると突然、「えっさの、こらさの、  
えっさっさ」とあのかけ声が耳に入  
ってきた。私は、このとき正気に戻  
り、気持ちをとりのおしてあたりを  
見まわした。さっきの神秘的現象は  
一体何であったのか。いやはや、夢  
か幻か、実に不思議なことであった。

神がかりというか、これは神気が漂  
った、としか言いようがない。神輿  
は氏子に担がれ階段を上がり切って、  
肅々と神殿の方に去った。こうして  
宮入は終わった。

宮入は、人々の生活のよりどこ  
ろとなつてに違いなど思った。

### 私の人生観・遊びの達人

四班 齋藤 たかし

「人生のマラソン」の続きをひと  
休みしますー

「下手の横好き」と口癖のように  
言っている私に、哲学的な事を言う  
(又は書く)資格はありません。で

もこの世は複雑です。

私達人類は生まれたら一生他人の  
魂が自分に、又自分から他人に移り  
変わる事ありません。ひと度生ま  
れたらその人間として一生を過ごす  
事になります。

自分の道程が決まっているとい  
うが、本人は分からないまま時が過ぎ  
て行く。よく「神様だけが知ってい  
る」というのは本当でしょうか。神  
様は細かいことを前もって教えては  
くれませんよね、一寸先の行動、そ  
れは自分の意志で動いているのに神  
様が導いているのだそうです。

この世に生まれて様々なことを経  
験して、本当は別の道を進んでみた  
かった、と高齢者になつてから思う  
ことがあるとしたら、例え余生僅か  
だと思っても夢を持ち続けることで  
す。もし生まれ変わることが出来た  
ら本当にそうなるかも知れません。  
今この世にいる私達に前世があつ  
たら、新しく誕生した本人にも分か  
らないまま新しい人生を歩んでいる  
のです。この理論なる理屈だよ、

という人がいるかも知れませんが、  
考え方の一つとして受け入れて頂き  
たい。要は人生の終わりまで希望を  
失つてはならないということです。

話題を変えて宇宙の話します。  
昨年〇〇光年彼方に地球と類似の惑  
星が発見されたと、メディアが報じ  
ました。その星は地球よりやや大き  
く、大気や水分も存在している可能  
性が高いという。もしかして進化し  
た生物が存在しているかも知れない  
のです。

でも光が  
一秒間かけ  
て、三十万  
キロの先へ届  
くというの  
に、私達人  
類は(もし  
くは未来の生物が)その星へ到達で  
きるのでしょうか、否土台無理とい  
う結論になります。何故なら仮に行  
けたとしても、地球の未来は太陽に  
吸い込まれ、天の川と呼ばれる銀河  
でさえどう変化しているか、想像が



つきません。

何を言いたいか、というところや地球の中で戦争をくり返している場合ではないのです。私は東京マラソンにボランティアとして関わりを持ち十周年になりました。そのキャッチフレーズ「東京がひとつになる日」は毎回達成されています。ならば「地球がひとつになる日」が来ることが、何ら不可能ではないのです。

「理想論」と片付けしないで頂きたい。人と人が分け隔てなく、なごみ・触れ合い・絆を深めて行くことはありませんか。

Ⅱ国と国との戦争は一時棚上げして、そのうち不要物として除去されることを願って止みませんⅡ  
(テクノボランティアアース佐倉・主宰)

### 川柳の手習いを老いて始める

七班 山城 安男

寿だより シルバー川柳投稿よろしくとあり、五、七、五、十七字、で短詩、発句とは違い、余り制約がなく、口語を多く用いて人情、風俗、

機知、人生の弱点等をうがち、簡潔、風刺、奇警が特色などと広辞苑に記載されていました。

楽しく痴呆予防にと思い、八十路に近くなる初心者ですが一句、二句と寿だより投稿、コミュニケーションの輪、和を築いて行ければと恥ずかしながら笑を！！

### 医者通い

ありがと一割負担似た笑顔  
視診のみ検査数値で投薬よ

### 詣でる

彼岸入り喜怒哀楽の走馬燈  
山装い落ち葉踏みしめ笛え太鼓

### 古い仲間

老友は変換効かぬ俺もかも  
聞ける老い一筋縄で行かないと  
米寿まで虫の囁き聞き分ける  
謎めくよ元気年齢俺ゾンビ



悪徳商法にひっかからないための

### 心得五か条

六班 原田 渉

- 一、うまい話は、まず疑う。
- 二、断る時はハッキリと。
- 三、財産や家族構成をむやみに教えない。
- 四、契約前に家族や公的機関に相談を。
- 五、署名やハンコはすぐしない、押さない。



### 会員募集 (平成二十九年)

#### 「ねごと歩こう会」

- ・毎月一回(八月を除く)月例として午前中、健康目的で活動。
- ※ レクリエーション保険(年三百円から四百円程度)四月に徴収
- ※ 氏名・生年月日・住所・電話番号を(メモ用紙で可です)三月一日より根郷公民館で受付、先着五名様

問合せ 齋藤たかし

電話 (090-8354-2906)

### 編集後記

編集委員

“寿だより”は根郷寿大学が一九七一年に開校されて以来、生徒の自主活動の一環で一九九九年に第一号が発刊されて今号が四〇号となります。永年にわたる先輩方から引継がれてきた活動の実績で、この伝統を継承し、皆様方の理解と協力のもと、なお一層充実した内容の記事を出していきたいと編集員一同願っております。

経験豊富な寿生各位の積極的な寄稿を期待しております。

現在班ごとの活動が活発化しておりますが、継続的に親睦を深める趣味嗜好を同じくする集い、多彩なサークルの輪が広がれば、絆が深まり新たな活動が展開され、これからの人生を生き甲斐を持って、笑顔で明るく、楽しく、何時までも、元気で生涯にわたり学んでいけるのではないのでしょうか。