

第43号 (2018-9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

私のマラソン人生

六班 直江 國雄

◇走るきっかけ・・・高校時マラソン大会十キロに出場し三十八分台の上位に入賞した事は、しかしその後全く走らなかつたのに――突然あの時走って完走した後の快感が爽快であつた事を思いだし、その瞬間がマラソン人生の第一歩。

初心にかえり準備運動ランニングフォーム（体幹）そして終了後の筋肉軽減を怠ると怪我を引き起こすので最も大切な事項、さて開始してしばらくすると（一週間）何故こんな事で走るのかな――人に勝つより自分に勝つ―ためなのだと自分に言い聞かせ――次の波は毎日少しでも走らないと今度は落ち着かないく中毒のような症状も、しかし健康を目的にはじめたのだから、でもここで再確認を！絶対に無理はしないで兎に角続けること、そして自分の体力は数キロから時に十キロが限度目標。

長い年月の中で風雨、雪、雷又花粉等の自然現象、野良犬、仕事や病

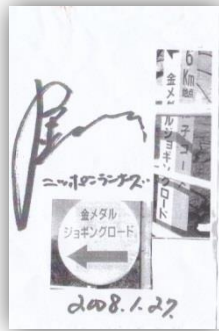
気、怪我で走れない時には夢を見る事も、再開出来て嬉し涙を流した時も「何時でも」「何処でも」「一人でも」を合言葉に心に決めたマラソンを青空に向かって走り続けましたが健康（回復）ストレス解消にも大きな効果があつたと思います。

◇走つた思い出の地・・・国内では利尻、礼文島、白神山地、大湾、佐渡ヶ島、軽井沢、千波湖、箱根、奥能登、隠岐島、宮古島、富山は出身地ですので各地を佐倉は第二の故郷家の前が印旛沼で西印旛沼から北の印旛沼、利根川に二十八キロの金メダルジョギングロードもある好条件が重なり更には千葉県内、年間を通してマラソン開催地（銚子、千葉、佐倉、成田、富里など）が多く連続出場にも挑戦出来た事、又国外ではスイス、ハワイ、シドニー、メルボルンで治安が良かったこともあり自然豊かな景色や街並みを見ながら走つた一時が走馬灯のように思いだされ、ハートの強さ又健脚を生み与えてくれたこのマラソンは私の一生の宝物

です。

◇人との出会い・・・マラソンを通して多くの方と接しましたが健康でフェアー今だに文通やら現地での再会を楽しむ事もあり、その中ではプロの小出義雄監督さんは佐倉出身で私と同年、オリンピック育ての親、有森裕子（銀、銅）さんが印旛沼を強化練習中に

会うと手を振って応援し又



高橋尚子（金）さんも同じく応援、この方とは近くの寿司屋さんで監督さんらと一緒に数回お会いする機会があり苦労話を聞いたり、激励もしました。又毎年三月末佐倉朝日健康マラソン（今年二十七回）に数回ゲストとして参加してくれ小出監督は毎年大会の顔アドバイザーとして来てくれますが、私も再会のたびに握手し記念写真をとってはお互いの健闘を讃えあ

っています。

金哲彦さんは東京箱根大学駅伝を走った方で現在はNPO法人の理事長さんとして佐倉に在住スポーツ振興にご活躍中で数年前講演を聞いた後に抽選会があり大相撲夏場所桝席が当り金さんと私他二名マラソン仲間であ国国技館で観戦、サインや又楽しい話などをお聞きすることが今

一つ外房館山市で毎年一月末菜の花マラソン大会が開催、これには前夜祭から金さんが来て頂きアドバイスなど大変和やかな雰囲気感情を盛り上げて翌日は選手達と一緒に走り

（私も七年連続一泊で参加）東京湾の西には富士山を見ながら走る海岸線は素晴らしく早春、菜の花の香りで歓迎してくれました。病院関係では院長先生やドクター看護師の方等もお会いし忙しいのにいつ練習しているのかなあーと思いつつ大変仲良く又スキーも一緒にした方もいました。仲間の大切さ！

◇人生峠・・・定年後第二の人生は近くで働く事になり、少しはゆっく

り出来るかと思っていたところ、骨折と認知症の母を成年後見人として面倒を見ることになり同居少し時間をつくっては走っていました、こちらも加齢、五十分台が六十分台と年金に比例、今度は突然の手術でびっくりーたちまち筋肉（力）も落ち

身体も変貌し人前に出るのもいやになりましたわ。しかし幸いにも気力はしっかり持っていた事もあってか少しづつ体力をつけOP後一年位から再び、最初は三百メートル位をかけた足からはじめ徐々に距離を伸ばしましたが三〜五キロが限度でした、そこへ元々あった腰痛が診察の結果、

脊柱管狭窄症という賞状を頂き、甥（内科医）に早速メールしたところそれは人生峠で誰も通る峠（休んだり寝ては病気なので）主治医の指示どおり身体を動かし歩きなさいとの返事、それからは調子の良い時は少しかけ足程度にし、歩く事を中心にしかし歩くことは走るよりも疲れま

でのリレーマラソンでは上位で頑張っているよと入ってきます、いよいよ、バトンタッチする時が来たかなあーと、しかし走れる事は楽しいね、汗をかいて無心になれる事が好きです。

あの爽快さがたまらない。

◇感謝・・・今まで家族が私の走る勇姿を見て活力を与えてくれたこと、又両親や育ての親、兄達夫婦、良き仲間達にめぐり会えていろいろ教えて頂いた事、生活習慣（三食バランスよくー特に朝食は絶対ぬかないこと、睡眠、便秘をしない）の大切さ、そして心臓の強さと健脚だった事です、感謝の気持ちでいっぱいです。

二〇一八年一月元旦朝六時五十五分、二F自分の部屋から御来光を拝み一万キロ走ったので万歳した、それには最初に掲げた有言実行・目標キロ数はまさかと思っていたが、達成出来た（達成感）もあわせ、これは私の財産です、本当にありがとう、これからは体も動かす事を忘れず前進

することを誓いました。

あさりと鯨

十班 大越 清

習志野の谷津海岸で漁業権を持つていた生家は、春になり、大潮になると一家総出で一km以上沖の干潟まで貝取りにでる、非専業漁師のため舟などはありません、小学生の私ももちろんのこと立派な(?)労働力で、水や弁当の運び手です。

これは小学生の頃の「あさり」の思い出です、そのことを思い出させていただいたのが「寿だより」前号の福久さんの「鯨」のレポートです。

その「鯨」を「あさり」に置き換えるとほとんど同じです。しかしながら、異なっていたのが我が家の「あさり」は全く金がかからなかった、いや逆に現金収入にもなっていたことです。

取った「あさり」は自家用と漁業組合を通して売る分とに分け、食卓にあがります。あさりを使った献立が一週間続くことも当たり前で、ま

た今日も「あさり」か・・・しかし、

腹を空かせていて背に腹は代えられません、今はとても旨いものですが、かき揚げ・卵とじ・フライ・煮物・

蒸し物・釜めし等々あさりづくし、中でも極め付きはカレー、現代風に言えばシーフードカレーです。カレーの中のあさりを除けて叱責を受けたこともしばしば、たまにしか出ない「豚肉」のカレーは、大袈裟ですが涙が出るほど旨かった。

いま、潮干狩りは行楽ですが、私にとつては行楽などとは考えられず、あくまでも貝取りです。

あれから、幾年月、いまはシーフードと「味」も懐かしく、私の作る「あさり料理」を子や

孫たちも喜んでくれます、その頃の話をしてもらってももちろん実感はわかないようです。

千葉産のあさりの旬は三月から五月で、身も大きく美味です、冬も身はありますが大潮が夜のため貝取りはできませんでした。六〜七月か



らは産卵が始まり、真夏になると痩せて身は貝殻の半分位になり、産地により差はありますが、味覚は格段に下がります。

スーパーのショーケースに並んでいるのを目にするたびに、その高い価格にとっても驚きですし、もし、タイムスリップしたのなら我が家は毎日のように「牛肉」が食卓を賑わせていたことでしょう。

あさりや鯨などの「今」を目にするたびに、その頃を懐かしく思い出します。

日本の「ラスト侍」は

上総国佐幕大名「林忠崇」であった

四班 千々和 巖

慶応四年（一八六八）の戊辰戦争勃発。江戸に近く海上移動が容易なここ房総へ佐幕藩士の多くが江戸を脱出、箱館（函館）五稜郭で官軍と

戦う、海軍副総裁「榎本武揚」は軍艦で館山港へ、奉行（大鳥圭介）から徴兵隊「福田道直」など大物一同が房総へ、この地は戊辰戦争の戦場

となった。これより以前佐倉藩主「堀

田正倫」は將軍「徳川慶喜」の哀訴状を添え京都「朝廷」に願うが謹慎、

その後、藩主「正倫」は官軍に属し房総から東北へ佐幕賊軍と交戦、明治十七年の「華族度発布」早々、爵

五等「三等伯爵」位を賜っている。話しは房総の戊辰戦争に戻るが譜代大名の多い房総諸藩主は、紆余曲折を経て勤皇官軍に組み込まれた。その中でただ一藩だけ最後まで官軍に徹底抗戦した藩が有った。

それが木更津請西藩（じょうざい）藩主「林忠崇」である。林家は徳川譜代の家柄で請西一万石小藩の大名である。忠崇は一四代藩主で戊辰戦争直前に林家四代目の家督を二十歳で継ぎ血気盛んで生来情熱家であった、この男が「徳川が賊名を受けて滅びる」事を見逃せない根性が座る佐幕派の若者大名であった。

翌年「林忠崇」は、請西の陣屋から藩士七五名を連れ館山から出航、伊豆、小田原で官軍と交戦、箱根の関所を占拠したが攻められ逃げ帰る。

再度軍備を整え、仙台藩、米沢藩と合流すべき、幕府海軍船で館山から海路北上する。箱館（函館）に向かう「榎本武揚」や新撰組「土方歳三」と同船、箱館（函館）五稜郭への同行を考えたが予定通り奥羽小名浜で下船する。残念にもここ仙台藩は官軍に投降することになったが忠崇軍は会津に向かい奔走激戦途中「会津の落城」を聞き併せ、新政府「徳川家存続許可」の良報を耳に勇敢な大名「忠崇」は安堵の涙を流し、ここで官軍に白旗降伏、これで彼が降伏したのは会津藩落城の後となった。

上総国の若き大名「忠崇」彼こそが日本最後の佐幕大名「ラスト侍」となった。

その後、自由を奪われ親族江戸屋敷で謹慎された忠崇は、明治五年釈放、開拓農民から、東京、大阪では下級官吏を勤め又、商家の番頭など転々、明治二十六年「家名復興嘆願」が認可「爵五等」の「公・侯・泊・子・男爵」の五爵には入れず、請西藩主「忠崇」は単に「無爵華族」と

なる。官軍と最後まで争った賊軍であり又、爵位受領者が支払う一百万と爵位に該当する資産も無くやむなし、その後、華族の一員として公の宮内省や日光東照宮の勤務など重ね、晩年は娘と同居、悠々自適の生活を送る中、一転「一夢」と号し短歌を生涯の友として生き昭和十六年九十四歳の天寿を全うされ最後は愛娘の家で静かに人生の幕を引かれたようです。（墓所は港区愛宕の青松寺）



主・藩西請
林忠崇

・木更津請西陣屋跡石碑に刻む
「林忠崇」「一夢」一句より
『今更に 何をかいはん 事ふりて
よきもあしきも 知る人ぞ知る』

土俵の「女人禁制」神送り

六班 原田 涉

全国各地で力士が土俵で子供に稽古をつける「ちびっこ相撲」でも日

本相撲協会からの要請で女兒が土俵に上がれない騒ぎが起こった。賛否の渦巻く議論に解決策はあるのか？

京都府舞鶴市の市長が土俵上で倒れ、観客と思われる女性数人が心臓マッサージなどを施し、必死の救命措置が行われている最中に起きた。

その時繰り返し流れた「女性の方は土俵から下りてください」という場

内放送が不適切であったことは、直後に日本相撲協会の理事長が謝罪した通りであり、この相撲協会の対応は的確だったと評価している。「人命」と「伝統」とでは

「人命」が重いことに疑う余地はないと思う。ある脚本家によれば「土俵は聖域」であり、



そこが「女人禁制」であることを理解する品性が必要だと述べている。

中国において仏教徒の修業の場を囲み、修行僧の心を乱す障害物が入らないように「区切った」ことから

始まり、と説明していた。

女人禁制の寺院が、日本でも残っているのはその流れだろうか。

昔は炭鉱で石炭を掘るための坑道や、石油を採取する海上の「掘削装置」などにも女性は立ち入り出来なかったという。

近い将来、女性総理が誕生するかもしれない時代に、土俵の「女人禁制」をどう考えるだろうか。

大相撲は、①神事であり②スポーツであり③伝統文化であり④興行である。この6つを認識しバランスを取りながら、一つ一つ丁寧に説明して行く。その姿勢が大相撲に対する国民から信頼を取り戻すことにつながるのではないだろうか。この問題は一刻も早い決着を一相撲ファンとして望んでやまない。

旅・プラス日本海の事

四班 齋藤 たかし

平成二十九年十一月十一日早朝、私は東京発秋田行新幹線「こまち三

号」に乗っていた。順調な滑り出しであったが、盛岡駅で新青森行「はやぶさ三号」と離れ、秋田へ向う途中から雲行きが怪しくなった。

なんと日本海が大荒れとのアナウンス、そんな情報、東京駅では全くなかったのである。

秋田駅に到着、生まれ故郷の秋田市内を散策する余裕もない。強風と豪雨を真面に受ける羽越本線は全線運休である。私は山形県との県境にかほ市に向かうのだ、関東地区のような代替バスは運行しない。

仕方なく駅前から小型タクシーに乗った。久しぶりに聞く秋田弁丸出しのドライバーとお喋りを楽しんで、途中荒波が目立つ日本海を横目に、その大半が国道七号線と途中迄開通した高速道路を経由して仁賀保駅に向かった。

タクシー代は予定外であったが、年金生活も儘ならないのに余分に財布に入れて置き良かったと思った。

因みにJRのジ・パンダ倶楽部会員であり、201キロメートル以上は三割

引きになる。目的は中学時代の同期会に参加するためであるが、雨が降り続く地元の鎮守「仁賀保神社」に参拝の後、先祖のお墓がある「龍雲寺」迄足を運んだ。

夕方からホテル「エクセルキクスイ」にて宴会が開催され一年振りに再会した同期生の中には、関東地区から私とは別便（飛行機等）で来ていた女性三人も含まれていた。

翌日は風も治まり、特急「いなほ八号」で新潟乗り換え上越新幹線と「き三百二十二号」で東京経由、快速エアポート成田でやっと佐倉に辿りついた。

私はその一週間後の日曜日に東京プリンスホテルで開催された「にかほ市ふるさと会」に参加した。関東地区に在住している旧三町（象潟町、金浦町、仁賀保町）に関わりのある人達の集いであった。

故郷は遠い、しかしそれがある事に幸せを感じている。この作文が世に出て間もない頃、又旅をしているかも知れない。

――秋から冬にかけての代表的な魚、ハタハタは鱒又は鱒とも書く。話題は変わるが旅の後、



日本海沿岸には北朝鮮の木造船が次々と漂流した。何を意味するのか、それぞれの目的は詮索する立場にない。

（平成三十年一月記）

認知症と交通事故

元 寿大学生 廣吉 正毅

近ごろ高齢者の大きな交通事故がニュースでたびたび報道される。

たとえば、ブレーキを踏んでまるところ、間違つてアクセルを踏み込み、勢いあまって建物に突っ込んだらしい。

この事故は起きる前に何か理由がありそうだ。それが、記憶・判断力の低下につながる、いわゆる認知症であったかも知れない。そうすると、ブレーキとアクセルの踏み間違いは、だいたい想像できる。だが、本人は

その日も事故を起こす前までは、いつもと変りなく運転していた。これは私にとつても他人ごとではない。改めて考えさせられた。

それじゃ、私も年をとり以前より気力も、体力も落ちてきた。その中でも視力も弱くなったのが気にかかる。そこで、長距離と夜間の運転を、これからはやめることにした。また高齢になれば、ふだんから認知症を心配しなければいけない。

そのほか、一つの家で暮らすお年寄りの認知症の兆しに、その家族が気付く。家族は言うまでもなく、車の運転を控えるようそれとなく伝えることになる。だが、当人は今まで事故も、違反も起こしたことがなく、運転が大好きである。それだから、今のところ車を手放す気持ちがない。嫌がるお年寄りを、家族がどのように説得していくか、難しいところである。



それなら、私は自分の運転適性を、

自己診断することに思いついた。診断の中味はいろいろある。なかでも記憶と判断力の衰えには気を配っていく。その兆候がでた時は、医師の診察を早めに受けることにした。それでこれをまとめて自己診断し、これからも運動を続けるか、それともやめるかを、自分で責任をもって決める。こうすることで、周りに気遣いをさせないようしたい。

あの事故は認知症の症状を前もってしっかりと自覚してさえいれば起きなかったと思う。

ヤッターマンと一緒に楽しい

寿体操を始めましょう

七班 内野牧夫

愛称 ヤッターマン寿体操は一年前の平成二十九年七月からスタートしました。本年度も引き続き、中休みに行いますので、ご参加のほどお願いいたします。

体操の狙いは、緊張した体を軽い運動でほぐし、皆さんと輪となり、和合して寿大学を盛り上げるひと時

です。内容は、私がいきいき体操会「朝いちばん塾」で体験した事を中心にお伝えします。進行中、ふれあいタイムと有難うタイムを設けています。この二つのテーマソングの歌詞をご紹介します。

♪ふれあいタイム。

お相手つないで、輪と和になって、おむすび握って、お隣にあげよう楽しくカラダで、遊びましょう、さあさ！！始めよう、ふれあいタイム

♪有難うタイム。

お相手合わせて、ヤッターヤッターエイエイオー！！今日の命に、有難うありがとう、幸せ求めて健やかに、あなたと笑顔で、また会いましょう。

寿体操のはじめか終りに、どちら

かゲーム感覚で楽しく行って下さい。この運動をとうして寿大学で学んで良かったと思えるようになっていただけなら幸いです。あの日の頃の子供に帰って、手をつないだりして若返りをして、心も体もリフレッシュして下さい。班別のグループ、別に行う場合もあります。班内の融和に

努めて下さい。例え

ば、名を呼ぶ、そして呼吸する血色をチエックして血の巡り



を体感手指のリズム運動や体のツボなどを作用させての健康の話などです。五分間の短い時間です。どうぞよろしくお願い致します。

参考のために学校でのいきいき体操会の運動教室をご案内します。

♪土曜日は学校に行こう！！

第一、第三土曜日九時半

場所 根郷小学校

第二、第四土曜日九時半

場所 佐倉中学校

見学生、無料体験者募集中！！

ではご一緒に体を動かしましょう。

七十、八十歳になっても体は動くか？私たちのテーマです。生かされている命に感謝してご参加ください。

寿シルバー川柳

七班 山城安男

① 生きる張り頼られ担い

喜寿過ぎる

② お手柄も得意もないが

今元氣

③ 為せば成る気持ち早々

足が出ず

④ 無農薬作る合間も

酒びたり

⑤ 今でしょ趣味は株と

ワンカップ

編集後記

私たち根郷寿大学生の先輩たちが、ご苦労されて昭和五十六年に刊行された「根郷風土記」という郷土史があります。その中には根郷地区の沿革や生活習慣（お正月、お盆、お祭や稲作行事等）そして史跡、神社、仏閣などが詳しく載っています。

皆様が佐倉に移住して来る前のふる里のそれらと比べて懐かしい昔の思い出などを投稿されてはいかがでしょう。お待ちしています。

次号（四十四号）は明年三月発行です、班長、編集協力委員、根郷寿大学生の皆様のご協力をお願い致します。