

第54号 (2023-9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

<トピックス> 令和5年度根郷寿大学開講式

5月19日(金)10時より根郷寿大学開講式が開催されました。今年度は「根郷寿大学に通いたい」と希望される方々が定員数を上回りました。また、根郷公民館の方々のご尽力により2グループ制の隔月開講から1グループ制の毎月開講に戻すことが出来た事かと思われます。さて、「久しぶり」、「会えて良かった」などなど満面の笑顔に包まれる中、定刻に開講式が始まりました。開講式は令和4年度の渡部運営委員会副会長の「開会のことば」で始まり、マスク越しの国家斉唱、佐久間公民館長のご挨拶を頂き、次に感謝状贈呈式に移りました。これは永年に亘り運営委員会会長として根郷寿大学受講生と主催事業者根郷公民館との調整や提案にご尽力頂き、かつその時機を捉えたご挨拶を頂いた樹村会長、また二代目根郷寿だより編集委員長として永年に亘り「根郷寿だより」を育ててくれた斎藤氏に対する根郷公民館からの感謝状の贈呈です。

<令和5年度根郷寿大学開講式写真>



佐久間館長のご挨拶



樹村光雄前会長への感謝状贈呈



斎藤雄氏への感謝状贈呈

開講式が終了すると、続いて「オリエンテーション」の開始。今回は根郷公民館を利用して練習、各地・各所で活躍されている「シニアコーラス根郷」の皆様方の指導による「校歌」の練習です。これまで根郷寿大学の受講経験のある方にとっては久しぶりに声を出して歌える校歌、また、今年度始めて根郷寿大学に通われる方々にとっては一小節毎に指導を受けながらの「協同」作業でした。コーラスのリーダーからも紹介されましたが、この校歌は前述の感謝状を受領された斎藤雄（作者名：斎藤たかし）氏の作詞、そして元根郷寿大学卒業生である内野牧夫氏の作曲によるものです。次に令和5年度運営委員会会長の選出に進み、新会長として渡部敏夫氏を選出しました。前会長同様、根郷寿大学のさらなる発展にその手腕を発揮して頂けるものと期待しております。

新陳代謝の必要性

根郷寿大学運営委員会会長 渡部敏夫

永年の会長さんが辞めた。

エッ！私が「根郷寿大学」の会長だと。エッ、エッ、エー。晴天の霹靂だ。 「根郷寿大学」は、昭和45年頃に開講。以来、約半世紀に亘り、その活動を続けてきたけれど、私ごときが、まさか会長になるなんて。とは言え、私も齢75になり、佐倉に居住し、40年余になりました。

新陳代謝って言うんだね。私は、決して聡明ではなく、具体的なビジョンは無いけど、後世に「根郷寿大学」を継承する義務を負っており、今、一肌脱がねばならないかな。この会を未来に向けて存続するために今を生きている私達が少々頑張らなくてはならないけど、無理はできないし、無理はしないよ。

私は、昔、千葉都民のサラリーマンでした。朝早く家を出て帰宅は夜遅い。家事、子育ては家内まかせ。だから定年後は何もできない粗大ゴミ化していたかな。会話といたら、家内だけかも。そこで一念発起し、家内以外の他人と会話したくて根郷寿大学に入ったのです。

定年までの勤務先では、何事にも積極的な動きが。それがいつしか時間をもて余すことに。65歳の時、この会を知り、入学させてもらいました。エー、そんな私が会長だなんて。他人と知り合えればという軽い気持ちだったんですが。

事務局の根郷公民館の方々の労力は大変なものだと思います。年間のカリキュラムを組み、関係機関と調整、折衝。また各会の進行役を務めるなど。カリキュラム作成は事務局に委ねて。おんぶにだっこかな。

私が目指したいのは、生涯、勉強するのは大切なことですが、それよりも、もっと、もっと、他人と触れあうことなんです。オレ、オレ詐欺、健康を保つこと、佐倉の歴史とかも知りたいけど。

だから、自らの輪を広げて、火の中に飛びこんでいきたいものです。これからの根郷寿大学をより楽しく、より多くの人との触れあいを作りたいと思っています。この大学は、自分を奮いたたせる存在です。前に進もう。でも無理はしないこと。何事にも新陳代謝は必要なことさ。

そうだ、私には自分だけの経験・体験があるんだよね。75年の歴史を次回以降の「寿だより」で披露したいもの。みんな、それぞれの経験等があるよね。それを披露することは他の人達にも参考になる筈だよ。文章を書くのが「ニガテ」？大丈夫！編集委員にまかせなよ。書かなければ、ボケちゃうよ！

開講式に寄せて

前根郷寿大学運営委員会会長 樹村 光雄

さる、3月17日を以って会長職を辞することにし、5月19日の開講式には、私にとっての Amajing glory はありませんでした。これは偏に皆様のご理解とご協力があったれ

ばこそその賜物であり心より「ありがとうございました。」と御礼申し上げたいと思っております。

過去の思い出は、私の胸中を去来し、脳裡に焼き付いて離れません。決して忘れることのない「こころの財産」の大きな部分を占めております。

「COVID-19」で全ての事が自粛自粛の連続で思い通りに事が進行出来なかった事が残念でなりませんでした。然しながら2023年から Monthly に全員で講義が受けられる事になり正に良としたいと思います。私達も時代の大転換に、好むと好まざるとに拘らず、大所高所からの変化に順応して行かなければなりません。Reskilling（再教育）なさっている皆様の生産的、建設的に判断し提言する能力を養って行く事が肝要ではないでしょうか？ さて、22年度の Corona 禍の中、毎月会合を開いて火を消さずに灯してくれた編集委員の方々のご努力、ご尽力に感謝し敬意を表したいと思います。ある班長さんが「空いた月」も同じ班で会う機会を設けて計画し実行された事は過去に類例を見ないのであり、一步も二歩も前進であり、その Good idea は今後もその様な視点で俯瞰なさるよう願ってやみません。

最後に根郷寿大学が「市民公開講座」を積極的に、且つ Active に展開して頂きたいと存じます。爾後、新会長のもと皆様が「一枚岩」となって新しい Page、新しい景色、限らない発展をして行く姿を“日々”現出していくものと確信し、楽しみにしております。

「本当に有難うございました。」各皆様様のご健康とご多幸を祈っております。

国立歴史民俗博物館見学

元根郷寿大学生 川辺 忠俊

この日は春の暖かい陽気でした。久しぶりに国立歴史民俗博物館へ見学に行ってきました。今はまだマスク着用、体温測定、消毒などを義務付けられていました。館内にはいつもとかわらず大勢の来館者がいました。特に女性の方が目立つようになったかと思えます。

私が見たい館内の企画は第一展示室で入館入り口の近くにあった。第一展示室の古代の銅鏡を見ることであった。

第一展示室には古代の出来事が沢山あり、古代の年号が変わる都度その時代の出来事を表した模型や絵で説明した資料がズラリと貼られてあった。私もその資料を読みながら前に進んで行きます。最初は先史時代の最終氷河期に生まれた人々から始まって多様な縄文列島の生活を見た。

7世紀以降、中国から取引された律令をもとに新たな国家形成が進み、畿内を中心とした古代国家「日本」が誕生した物語が見られました。

日本とは即ち「倭国」と呼ばれ倭の説明と同時に土器や土師器など副葬品が沢山並んでいた。弥生時代の人達については一世紀～二世紀の中国の歴史書にも倭国の文字が書かれてあるそうです。この弥生時代後期には倭人の世界も大きく変化し、地域の集団（まとまり）が出来た頃です。地域を越えた交流が盛んに行われていく様子が良く解ります。古代中国と朝鮮半島を経由し貿易も行われたようです。

中国の魏の皇帝から金印を頂き、その金印の模造品が展示してありました。刻印には「漢倭奴国王」となっています。次の展示に進みます。ここの展示は倭の前方後円墳と東アジアと題するテーマで日本列島の古墳時代のことです。現在日本各地の古墳から副葬品が数多く出土しています。古墳時代のヤマト朝廷による統一時期の三世紀後半頃に卑弥呼が魏へ遣使（239年）した年頃には倭国の王族たちの古墳が奈良や京都で多く見つかっている。この展示室には環濠集落、須恵器、土師器、埴輪、武具類、耳管など沢山の模造品が展示してありました。

さて、もう一つ興味があるのはこの展示室にある三点の銅鏡です。その中の一点に詳

しく書いてないので良く分かりませんが、多分「画文帯同行式神獣鏡」だと思います。これは平壤市大同江面三号墳で後漢後半の作品で直径 12.5 c m の品物ではないか。背面に西王母、東王父の浮彫像が見えます。同じく拍牙の模様もあります。この鏡は古代中国で西王母と東王父を中心とした神々の世界を表現し鏡に託したものと思われます。創世神話の神々から日、月の運行まで重層的な宇宙観を表しているそうです。拍牙の像が見えるので中国春秋時代の作品ではないか、またこの時代の人々の憧れであった神仙界を浮彫で表現している鏡とか。もう一点の鏡は景初三年の銘があり「三角縁神獣鏡」、径の記入が書いていませんが、島根県神原神社所蔵品と書いてありました。これらの銅鏡は同范鏡である。

最後の三点目の鏡には出土した場所や鏡の銘文などの記載がないのでレプリカの同范鏡に思えてならない。以前この展示室にて見学した時は銅鏡が沢山あって見応えがあったのですが、数が少ないので非常に残念でした。多種多様な遺物を展示するので一点に絞ることは出来なかったのかも知れません。

いま、一番大切なもの

二班 青山 健一

今年、10歳になった愛犬「ひさご」です。生まれは、茨城県筑西市関東鉄道黒子（くろご）駅から徒歩40分くらいの田舎です。生後2ヶ月で我が家に来ました。我が家に嫁いだ「ひさご」は、姉妹犬のなかでも小柄で非常に活発な子でした。近所でも、豆しばですか？と言われるくらい小さな体でしたが1歳～2歳にかけて体がどんどん大きくなり、現在は体重15kgありダイエット中です。

私が犬の飼い主になるのは初めてですが、東京で私が1歳から10歳になるまで「てつ」という雑種犬と共に育ちました。「てつ」は、私の保護者のようにどこへ行くのも一緒でした。残念ながら、「てつ」は10歳で亡くなりました。それから東京での50年間は、猫とともに暮らしていました。

佐倉に来てやっと犬が飼えることになり、妻は柴犬、私は赤毛の雌犬、娘は名前を「ひさご」とすることで、我が家へ嫁ぐ前から名前まで決まっていました。こんな私ですが、「ひさご」には、えさもおやつも芸なども教えたことはありません。基本的に自由に育てました。唯一教えたことは、「まて」と「よし」です。えさを与えるときの「まて」、「よし」ではありません。道路を横断する時（信号など）に掛ける号令です。

そして、絶対にしてはいけないと厳しくしつけたのが「弱いものいじめはしない」ことです。子犬などに威嚇をすると私に厳しく怒られます。反対に、強い犬にいじめられるのは、「ひさご」が弱いからと知らん顔をしています。

今では、内郷公園の女ボス犬で、ほかの犬に対しても公園内では絶対にケンカをさせません。「ひさご」が仲裁に入ると、どの犬もおとなしくなります。2歳のころから内郷公園の中では、幼児がいなければほぼ自由に遊ばせています。小学生の子供たちのオモチャになりいっしょに遊んでもらっていました。当初遊んでもらっていた子供はすでに高校生になっております。年月の経つ早さに驚きました。

「ひさご」といっしょに居ると犬友達がたくさん出来ましたし、グランドゴルフのご老人たち、ご近所の奥様方の友達もたくさん出来ました。すべて「ひさご」のおかげです。今は、「ひさご」と一緒に生活できることに幸せを感じております。そして、「ひさご」を看取るまでは、絶対に健康で生活をするを誓っております。

それでも家庭菜園？

四班 犬丸 俊博

2021年3月4日の日経新聞の朝刊。「セカンドステージ」と言う特集シリーズからの切り抜きが手許にあります。世田谷区が主催した「体験農園」に参加した78歳の女

性の話から始まる。新型コロナ感染拡大から屋外で体を動かせるだけでなく、ストレス解消を兼ね、旅行や観劇などに代わるコロナ下の楽しみと「家庭菜園」を評価され、収穫したキャベツを手に談話が記載されている。

そう言えば今、私も“家庭菜園らしき”楽しみに浸っている。佐倉市立中央公民館での「市民カレッジ」を無事(?)卒業し、終日出掛けることも少なくなった“毎日が日曜日”。ある日、知人の紹介で千葉県生涯大学校の園芸コースの2次募集があるということで応募書類を手に取りました。以来、一時期コロナの影響から休校となった時もあったが、園芸コース卒業生による自主園芸コースに入れて貰ったり、2年間の授業過程へ変更となった園芸コースに再入学させて貰っています。千葉駅からバスで仁戸名町へ家内の作って呉れた弁当を携えて、毎週金曜日に通学しています。

我が家は狭い敷地であるためプランターによる栽培ですが、それまでは土に種を蒔けば、勝手に成長し収穫できるもの、それが野菜だとの認識だった自分。「イヤー。難しいな!!」土づくりから種の蒔き方、水や追肥の仕方から病害虫対策。知らない事ばかりで、「収穫」どころか悪戦苦闘の毎日。先生からは、「自分の都合で野菜を作るな。野菜の都合に合わせて作業をしろ!」とご指導を受け、結果、申し訳なさそうに小さくていびつなピーマン、茄子やトマトが我がプランターで私の収穫の手を待っている。

前述の新聞記事でも、「野菜の茎やつるなどを巻き付ける支柱の立て方でも合掌型や3本仕立てなど作物によって変える必要がある。害虫や夏の強い日差しから守るシートや冬の霜よけなども必要だ。」と書いてある。我が家でも同じようにやっているよ。冬はプランターの利点を生かし、より最適な場所にも移動させているし。大型のプランターにはキャスターも付けて移動を楽にしているし。色々、工夫はしているけど畑を借りて家庭菜園をやっている友人には足元にも及ばない。それでも、小さくても新鮮な野菜を食する喜びは何にも代え難い。収穫は少なくとも、「よし来年こそは」と土づくりに手を掛け、品種を変えたり新しい野菜に挑戦してみようという気になってくる。他人から見ると、家庭菜園と言えるレベルでもなく、子供の遊び程度に見えるかも知れないけど、時間がアツという間に過ぎてしまうほど楽しい。そう!「とにかく楽しい」のです。

夏野菜から秋野菜へ移行する、この猛暑の中のプランター類。ふと見ると、キアゲハが舞い、タバコガが飛んでいる。そして大葉にはオンブバッタが!!子供の頃は楽しく遊んでいたこれらの昆虫が、今、私の最大の敵であり、慌ててサンダルを履いてプランターに向かって行きました。残暑厳しい一日の始まりでした。

当たり前のことが出来る有難さ

六班 吉野強三郎

昭和30年代後半から40年代かけて放映され、楽しみに見ていたテレビ番組に「てなもんや三度笠」がありました、この番組の始めか終わりで藤田まこと演ずる、あんかけの時次郎の台詞「俺がこんなに強いのも、あたり前田のクラッカー!」がいまだに記憶に残っています。「あたり前」をスポンサーの大阪前田製菓にかけ「あたり前田のクラッカー!」としたCMが60年も過ぎた自分の耳に未だ残っております。

その「あたり前」が出来事の有難さを近年つくづく感じております、「あたり前」とはどのような事でしょうか?人それぞれと思いますが私はごく普通の人で日頃何も意識しない事、普通の人が出来て当然な事を「あたり前」と言うのだと思います。

「動く」「食べる」「寝る」等何気なく行っている、人の介助を受けずに普通に出来る事、その為の普通の身体能力です、求めるのは八村塁、大谷翔平のスーパースターの身体能力ではありません、彼らの身体能力は私達の目標ではありません、凡人の凡たる能力、シャツのボタンを普通にはめる、三度の食事を楽しく美味しく食べる、お風呂で身体を洗い布団に入ってゆっくり休む等々、日常生活のあたり前を普通に出来る身体

能力を長く維持する為に自分に合った日頃出来る事、運動等を心掛けましょう。健康は「病になって知る健康」ではいけないのです。散歩、ラジオ体操、ヨガ、太極拳何でも良いのです。認知症予防の為に種々のサークルへの参加、カラオケ、詩吟、端唄、長唄、歌舞伎見学、世の中にはいろいろあります。「当たり前が出来なくなって」後悔しても遅いのです。

自分は現役時代通勤時、階段を避け直ぐにエスカレーターを探していました。階段は健康の薬と言われます。更に60代の健康は50代に70代の健康は60代につくれと先輩には言われていました。健康づくりのための運動をやっていればもう少しマシな体になっていたと反省していますがもう手遅れの話です。

日本人の健康寿命は介護の支援を受けずに生活出来る年齢の平均が、2019年時点で女性は75.38歳、男性は72.68歳で平均寿命は女性87.45歳、男性81.41歳なので、介護の必要な平均年数は、女性が約12年、男性は約9年になります。言われる迄もなく、この介護を受けずに生活出来る年数を増やす事が自分の老後の人生を豊かにする事になります。

根郷寿大学では講座「高齢者向けの健康講座」が多くあります、ご指導頂く皆様の話の中で自分に合うものを見つけましょう。その中から一つでも二つでも自分の運動習慣にする事が貴方の老後を豊かにします。

しかし自分の体の衰えは自覚しましょう。自分の体力を自覚しておきましょう。残念ながら私達は若くはありません。若かった頃感覚で事を行うと大怪我をする事があります。過日、脚立でバランスを崩して足を打撲し、かなり辛い日々を過ごしました。「年寄りの冷や水」にならない様に気を付けましょう。

<お知らせ> (敬称略)

4月1日付発令で根郷公民館職員の方々の異動がありましたのでご紹介致します。

佐久間 丈幸 (新任)、富田 健一郎 (転出)

今年度は、館長 佐久間 丈幸、主査 小那木 理、主査補 菅原 久志、
主査補 柳田 晴生、事務補佐員 戸田 さよ子

以上の方々により根郷寿大学で受講する我々の活動を親身になって、ご指導・ご支援を頂きます。紙面ではありますが、今年もよろしくお願い申し上げます。

編集後記

5月19日、令和5年度の根郷寿大学開講式が挙行されました。新型コロナ感染拡大防止から令和2年度は休講、令和3年度及び4年度は2グループ制による開講という対応を経て、久しぶりに原則毎月開催の根郷寿大学です。新型コロナ感染状況については一時的に厳しい状況から収束とまでは行かなくとも、日常の生活が少しずつ取り戻せつつあります。根郷寿大学も受講定員の引き下げを余儀なくされた結果、「抽選による選抜」で受講者が決定されました。この「寿だより」がこれまでの卒業生や受講を希望されたにも拘わらず、選抜に漏れた方々にもお読み頂けたらと思っております。また、今年度は頂いたご投稿を出来るだけ早く皆様にお届けしたいと考え、7月末の投稿締切、9月に本号を発行とさせて頂きました。また、引き続き次号55号については12月に発行したいと考え、**次号へのご投稿期限を10月末**とさせて頂きます。ご投稿は①根郷公民館事務室への持参、②郵送(〒285-0815 佐倉市城343-5 根郷公民館)宛、③電子メール(✉negou-public@city.sakura.lg.jp)宛の何れかの方法にてお願いいたします。皆様の積極的なご投稿を期待しております。

以上 犬丸 俊博 (記)