



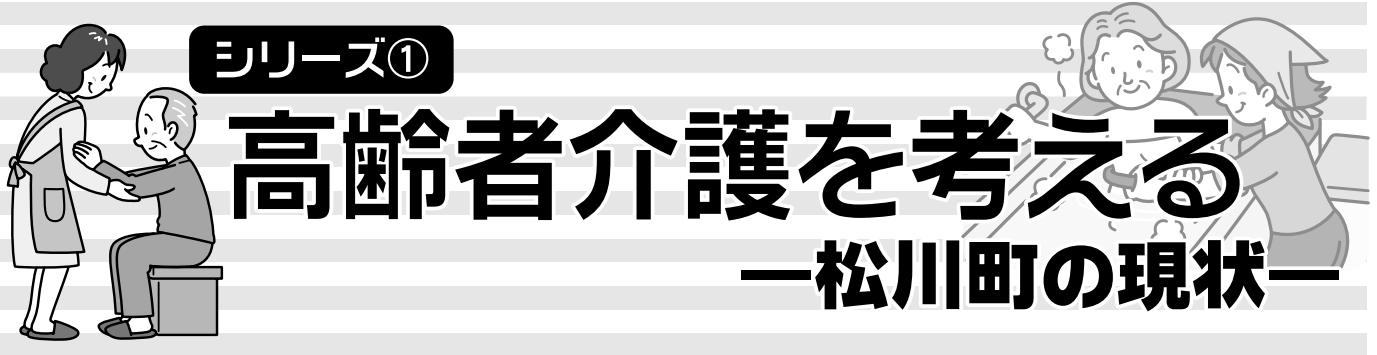
—平成21年度 成人式—

大人に向かってchange!!

松川町公民館報 第551号

成人式実行委員長 鈴木晶さんの主張は8ページにあります

館報
まつかわ



シリーズ①

高齢者介護を考える

—松川町の現状—

高齢者というのは65歳以上の人がすべてが該当します。松川町では、人口に対する高齢者の割合がどのように変化してきたのか。またその一方で、若者の割合はどうか。長野県の統計情報をもとにグラフにあらわしてみました。

松川町の現状



高齢化社会といわれている今日、誰にとっても身近になってきている介護問題。館報では特集として、地域包括支援センターの大澤さんの協力を得て取り上げていきたいと思えます。

高齢者の実態

長野県は平均寿命の長いのは女性が全国第1位、男性は第2位です。

1年ごとの変化では非常に分かりづらいのですが、グラフから松川町でも着実に少子高齢化がすすんでいる様子がわかります。

松川町の高齢者は、果樹・野菜などの農作業をすることによって、それが生きがいになり元気な人が多いのではないとも言われます。その半面

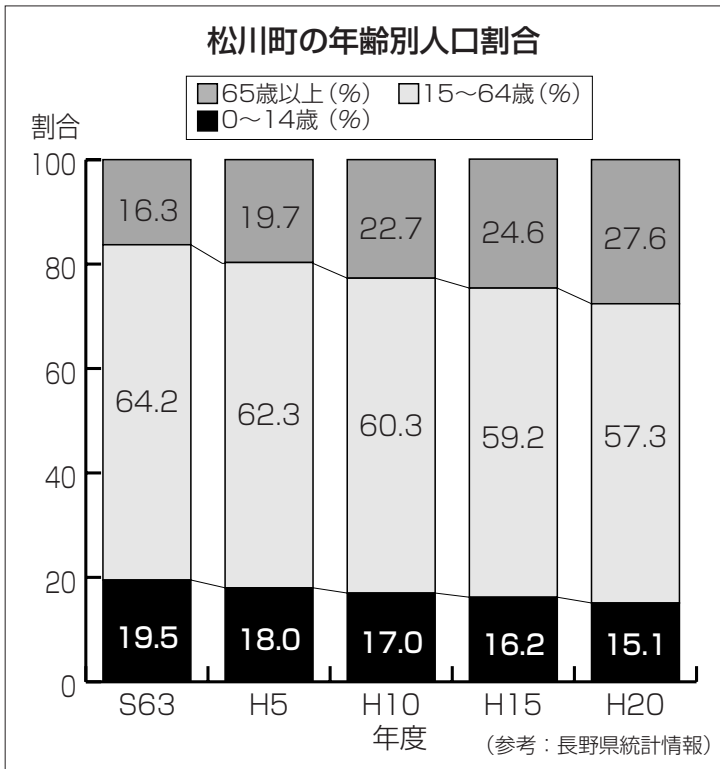
仕事をもって元気な人も複数の病気(足腰の痛みなど)を抱えているため、転倒などによるケガも多く、それが元で要介護状態になる場合もあります。

介護認定を受けるようになってしまおう3つの要因

- 1、骨折に繋がる転倒
- 2、脳卒中
- 3、認知症

松川町は女性が家庭の外へ出て地域社会で活躍する場面

介護予防を積極的に



が多いといわれています。確かに女性の団体の数も多くその活動もかなり活発に行われています。これがある意味では元気で働ける秘訣の一つになっているのかもしれない。

男性の場合は、町内で農業・自営している人は地域活動に参加しやすいですが、会社員には難しい一面もあります。退職後は地域活動のきっかけとして、趣味などのサークルに積極的に参加することが介護予防の一つになるのではないのでしょうか。

地域包括支援センターの役割の一つに「要介護状態にならないために何をしたらいいか」という介護予防の啓蒙があります。

現在、センターで介護を支援している人たちの多くが要支援1・2で、比較的重度の人たちの割合は少ないと聞いています。この状態を維持していくためにも介護予防が非常に大切な役割を持っています。

今回は具体的な介護予防の方法などを紹介します。

豊年万作秋まつり

「田楽座公演」のお知らせ

古町祭典組 松下英樹

「今夜の花火はどこのお祭りだろうね？」笛の音が響き、太鼓の音が轟く。伊那谷は、夏から秋まで祭り真つ盛りです。町内でも祭典保存継承に多

くの方が関わっておられ、地域文化や生活とも切り離せない深い結びつきを感じます。こうしたものは時代や人の考え方次第で発展したり、埋もれ

たりもしてしまいます。しっかりと受け止め守り伝えるという努力が必要だと思います。伊那市に、45年にわたり文化芸能を追い求め保存継承活動をプロとして行っている、歌舞劇団「田楽座」が根を下ろしています。

「土の香り、人の情、ふるさとをこよなく愛して」の精神のもと、

2009
10 / 17
(土)

田楽座公演

「豊年万作 秋まつり」

～ 古町にひびけ 郷の音 ～

田楽座

会場 古町コミュニティーセンター
 会期 10月17日(土)
 午後6時30分開演
 (午後5時30分開場)
 料金 前売:一般1,600円、小・中学生500円
 保育園児以下無料
 当日:一般2,000円、小・中学生800円
 主催 ふるさと秋まつり実行委員会
 後援 松川町、松川町教育委員会、松川町公民館
 チケットのお問い合わせは、
 松下:0265-36-2370、中島:0265-36-6939まで

さとをこよなく愛して」の精神のもと、田楽座の舞台は観客を温かく迎え力強く引き込んで楽しませてくれる素敵な魅力を持っています。この度私達は田楽座公演を企画するにあたり「人が集い、笑い、元気になる場所」の提供をしたと考えています。気楽に会場にお越しいただき、芸能が持っている生きていく為のエネルギーを是非この公演から受け取ってください。それは観て頂く方の明日への糧となり、これからの礎となる筈です。実行委員会一同、お待ちしております。



「にやーご」の1場面



バイパーイ、またねー

伊勢弁で、大人やまわりの人達をヒヤヒヤさせ目を離せない行動をする子ども達のことを「むならん子」と言います。劇団の皆さんはそういう子ども達の生き生きとした笑顔を大切に地域文化発展につながるよう劇団名をつけられ三重県はじめ全国で活動をされています。

「にやーご」はの怖さを子どもに教える話。授業をサボった子がと知らずに出会って心を通わせるのですが、先入観の無い素直な子どもの気持ちにホロリとなりました。

「むならん」の皆さんによる公民館人形劇場が8月9日町民体育館トレーニングルームで開催されました。

最初の演目「でんでんむし」は野原の一日。アジサイのでんでんむし、ヒラヒラ舞うチョウチョ、ピヨーンとシャクトリムシ、似てるけどナメクジ。台詞【せりふ】は一言も無くても効果音と動きで十分笑うことができました。



8月21日(金)午後1時より町民体育館トレーニングルームにおいて、およそ20名の方が参加して高齢者講座が開催されました。講師は南信教育事務所、飯田事務所指導主事の曾我佳伸さん。



講師の曾我佳伸さん

はじめに、アイスブレイキングと呼ばれる参加者の緊張や心の壁を取り払うための「握手をしながら見つめあい伝えたいことを思う」「曾我さんの合図で手を上げ下げする」などの簡単なレクリエーションをおこなって、なかなか雰囲気の中で講座が進められました。

つづいて「大脳を活性化させるレクリエーションを楽しもう！」というテーマで、大脳も使わなければ衰えると言ふことを意識して「後出しジャンケン」や2人でげんこつを交互に重ね合わせて合図で上下させる「げんこつ遊びアツプダウン」などの頭を使った運動遊びをおこないました。大

脳を活性化させるには間違ったり、つかかったほうが良いそうで、さらに仲間とのコミュニケーションが効果が大きいそうです。皆さん四苦八苦しながらも、楽しそうに運動されていました。

～無理なく楽しくレクリエーション～ 高齢者講座

つづいて「関節疾患・転倒予防のための筋トレと運動遊び」として「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」「骨や筋肉、関節などの運動器の衰えにより生活の自立度が低くなり介護等が必要になること」や、転倒による骨折



後だしジャンケン



笑顔で仲良く

などの予防のために、体重を负荷とする動作や前後左右へのすばやい動作、上下方向への大きな動作などを組み込んだ運動やレクリエーションをおこないました。講座が終わる頃には歓声を上げながら笑顔で和気あいあいと運動をされていました。みなさん楽しみながら健康を維持する方法を学べたようでした。

まつかわ大学第II講座

「俺らあ、日本のマンマが食うんぞ」

講師：宝井琴海師匠

8月30日(日)午後1時30分

今回の講師、宝井琴海師匠は昭和16年東京生まれ。第2次大戦後の食糧難の中で子ども時代を過ごされました。ご両親は食糧入手に大変苦労され、食卓では3人いる兄弟と食べ物の争奪戦でした。

ブラジルの農業も視察してきました。欧米では、消費者も自国の農業にとっても関心が高く、パリで農民のデモ隊に市民が声援を送る姿を見たとのこと。日本ではあまり見られない光景です。

「あんな苦しい思いを子どもや孫達にさせちゃいけない」昭和62年から全国の農家を泊まり歩き、生産者の声を聞き現場の実態を見ました。その成果が農業講談となりました。以来、農業がいかに尊いものか、生産者にも消費者にも語り続けています。

今回の講座は衆議院議員総選挙の投票日と重なりました。琴海師匠も、早朝に投票を済ませてから松川へ来訪されたそうです。

「農業は、生命の糧を作る業。でも今の日本はそれを大事にしていない、食料自給率は4割でしかない。今、外国から食糧が買えなくなったら6千万人の日本人が飢えてしまふ：今回の選挙でどちらの党が政権を取るにしても、国内の農業の現場の人をやる気にする政策を」

天下国家を論じるのが講談であるそうです。「講釈師、『見てください』嘘をつき」にしたい琴海師匠は10アールの田で米作りをしています。

後半は、農業講談を拝聴しました。



琴海師匠 熱く米を語る

我が国の自然環境保全、防災上も必要不可欠な農業。生産者・消費者・行政が一致団結して守り伝えていきたいですね。

公民館ファミリー登山

体育部



8月29日(土)に中川村陣馬形山(標高1445m)にて公民館ファミリー登山が行われました。毎年恒例となっているファミリー登山ですが、今年は100名余りの参加があり例年に比べ2倍以上の方が登山を楽しみました。松川町からは5歳から85歳までという



幅広い年齢のみなさんが参加されました。また姉妹都市「牧之原市」から静岡県国民文化祭「塩の道フェスティバル」の一環として副市長をはじめ40名もの方々に参加いただきました。この日は晴天に恵まれ、登



山道入り口から頂上まで約2km、標高差700mという急な坂道をそれぞれのペースで楽しみながら2時間かけて登りました。子どもたちは、平地では見られない珍しいキノコや草花に興味を持ち、足をとめて観察している姿も見られました。頂上間近の開けた場所には、樹齢600年の天然記念物「ブナの木」がそびえ立ち、高さ15m・胴回り7mという雄大な姿に多くの人が足をとめ力メラに収めていました。陣馬形山の頂上に着いた参加者は清々しい空気と素晴らしい景色に感動し、思い思いの場所にお弁当を広げ、和気あいあいと楽しい昼食時間を過ごしました。頂上の展望台

では松川町資料館、酒井さんから「伊那谷の歴史」についてお話を伺いました。戦国時代、高遠ののろし台があったと伝えられているだけに、頂上からは美しい伊那谷の風景を一望することができ、東に南アルプス、西に中央アルプス、そして南北に流れる天竜川など、雄大な自然を感じることができました。爽やかな秋風感じたファミリー登山は、自然との触れ合いや地域交流など素晴らしい時間となりました。全員無事に登山を行えたことに感謝し、また来年も多くの方のご参加をお待ちしたいと思います。



文化財シリーズ

松川町の文化財

(362) 埋蔵文化財 (260)

大島城(25)

大島城主、日向大和守②

教育委員会 酒井幸則

『伊那武鑑根元記』の臺城(大島城)の項には「弘治2年、信玄に随い同所沼城に移る、本城は武田方日向大和守居住」とあり、信玄の下伊那占領の後、城主の大島氏は沼の城に移り、大島城には武田の将、日向大和守が入ったことを記しています。(弘治2年は天文23年の誤り)。後の元龜3年8月、信玄は西上作戦敢行にあたり、伊那の防衛を定めた28ヶ条の軍令を定めています。その中の5条に、「大島在城、この事の者、玄徳齋並びに栗井小六□□たるべし」とあります。この玄徳齋は大和守が入道した後の名前で、「日向玄徳齋宗英」です。『信長公記』の天正10年3月16日の条には、「三位中将信忠卿、御陣大島に移さる。御敵日向玄徳齋宗英たてこもり、物主なり」として、大和守が大島の「物主」、即ち大島城主であったことを明記しています。このように、日向大和守は信玄の下伊那占領から大島落城までのおよそ28年間、信玄・勝頼か

ら大島城を預かり(城代)、伊那の防衛を固めました。

『甲乱記』という甲斐の軍記物の「飯田・大島両城自落の事」の条には、大島落城前夜、大和守が「この城とても支え難く思うなり。愚老が事は数代の御恩を蒙ること□□異なり、当城を預かり申す事、数十年に及ぶ、……」と、永い年月、大島城にいたことを記しています。

日向大和守、即ち玄徳齋宗英は大永年間から信虎・信玄・勝頼の3代に仕えた最も長命な宿老でした。信玄が生まれたのが大永元年、それから武田氏滅亡の天正10年までとすれば60年余、仮に10歳で仕官したとすれば70歳ほどの長命となります。大和守の名の初見は大永8年の比志神社(須玉)の棟札銘で、信虎の代、信玄八歳の時です。信玄が厚く信頼し、あたかも父と同世代に近い年齢の大和守を大島城に長く置いたのは、それだけ大島城が武田氏にとって重要な城であったわけのです。

健康第一スポーツ!!

第2回 松川町民 ゴルフ大会

8月23日(日) 第2回松川町民ゴルフ大会が高森カントリークラブで開かれました。総勢140名程が参加しました。今回はグロス賞の結果をお知らせします。

第2回松川町民ゴルフ大会 グロス賞

	氏名	OUT	IN	GROSS
優勝	松下佳弘	34	34	68
準優勝	小澤文人	33	38	71
準優勝	鈴木孝百	35	36	71



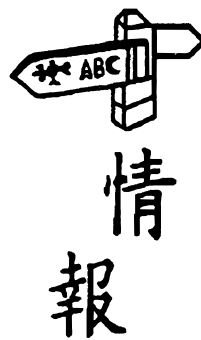
町民囲碁大会

8月22日(土) 中央公民館で、町民囲碁大会が開催されました。結果は次のとおり。

優勝	高木雄二	初段
準優勝	小野田忠雄	四段
3位	栗畑祐市	初段

「唄と踊りの夕べ」 今年も!

8月29日(土) 第29回芸能唄と踊りの夕べが町民体育館トレーニングルームで開催された。今年も唄と舞踊合わせて35団体と、充実したステージ発表となった。



情報

本館行事

〈男と女いきいき講座〉

期日 9月28日(月)
場所 松川町資料館
時間 午後7時〜

内容 「村づくりを担って」
講師 前清内路村村長
櫻井 久江氏

〈南信州アルプスマツかわ ロードレース大会〉

期日 10月4日(日)
場所 清流苑下特設会場

その他行事

〈町民運動会〉

期日 【上片桐地区】
10月11日(日)
【大島・生田地区】
10月12日(月)
午前9時開会
会場 大島会場―中学校庭
上片桐会場―北小校庭
生田会場―
生田グラウンド

〈第15回松川町文化祭〉

期日 10月23日〜25日
(金・土・日)
会場 町民体育館
中央公民館

〈ふれあい広場〉

期日 10月18日(日)
会場 名子原体育館

〈バドミントン初心者教室〉

期日 9月1日〜11月10日
の毎週火曜日(全10回)ただし、9月22日を除く
場所 町民体育館
持ち物 運動靴、ラケット
主催 松川町バドミントン協会

〈体験講座〉

「町内の歴史と自然を訪ねて」

(第2回)

期日 10月13日(火)
会場 おひさま
内容 「体験講座」
さつま芋掘り

社会教育を考える集会

「地域をつくり人間らしく生きるための力」を高めるための社会教育はどうあつたらよいか共に考え学びあおうと、全国から一般住民・公民館

図書館、美術博物館等の社会教育関係職員・大学教授や学生など、様々な立場で

およそ800人が阿智村に集まった。22日はシンポジウムと6つの課題別集会、23日は25のテーマにわか

松川町からも

多数参加

地元飯田下伊那では昨年からの集会の準備をすすめ、松川町からも30人程が実行委員会に加わり、話し合いを重ねてきた。これまで松川町ではどのように住民の学習活動がすすめられてきたのか、今どのような課題がありそのためにどんな実践がされているのかを健康、福祉、自然

下伊那テーゼの地に全国から集う
すぽっと 第49回社会教育研究全国集会

8/22~8/24

2日目の分科会



子育てなど様々な角度から見つめ直し、「松川町の社会教育実践」というレポート集も作成した。

住民の生活に密着した

公民館

ここ飯田下伊那地域は、昭和40年に「歴史の流れの中で人間らしく生きぬこうとする人間をつくっていく」ことを柱として公民館主事の役割と性格について考えた、いわゆる『下伊那テーゼ』が発表されたことで全国的に注目された地でもある。2日目に開かれた第20分科会ではそれを土台に据えて今日的な公民館や主事のあり方について討議をした。共通の話題として「若者の集いがない」「事業がマンネリ化している」「講座のねらいがば

短歌

斉藤登志子

母の年とうにすぎたと語り合う
兄弟揃うこの席が好き

流れゆく月日を悔いなく生きなんと
習う書道の奥行き深し

オリンピック目差して戦う女子バレー
勝たねばならぬ根性の顔

あふれ出るペットボトルに溜め息す
便利あまりで愚痴となりたり

朱の襦袢草鞋姿に厚化粧
小三の男子祭典賑わす

「アスパラパン」で最優秀賞

原田 竹下 則子さん



公民館パン教室の講師もされる

管理栄養士であり自宅で料理教室も開いている竹下則子さん。このほどエコープ主催の米粉を使ったオリジナル料理のコンテストで最優秀賞を獲得しました。

コンテストには、全国31の都道府県から、料理部門に90点、デザート部門に102点の応募があり、竹下さんは料理部門に応募しました。応募した料理は「アスパラパン」です。

審査の基準は創造性や、味、調理が簡単であること、地元の食材を使っていることなどが総合的に判断されます。竹下さんが作ったアスパラパンは、地元産のアスパラを使い、ミキサーにかけたアスパラを生地に練りこみ、きれいな緑色をしていること。使われる材料が少なく米粉の味が失われていないこと。また、蒸しパンではあるが、蒸し器ではなくフライパンで蒸すことから手間がかからないことなどが最優秀賞の決め手となったそうです。作られた本人も全く同じねらいで作ったそうで、「自分の思ったとおりのことが伝わりうれしい」と話されていました。

竹下さんは「食べることに終わりではなく、ずっと続けられる楽しみ、次々に展開できる楽しみが料理にはある」と料理への思いを語ってくれました。

アスパラパンのレシピは来月号で!

郷土食聞き書きの会

会員募集!

次回9月26日

「鯉の旨煮を食べる会」

過去の行事や食文化から現代の暮らしについて考えようと、昨年「がんばって暮らし たんだに」を発刊しました。今後料理教室や視察研修を予定しております。一緒に活動しませんか?

申込先

中央公民館

電話36-2622



町の古民具 ⑤2 印籠

時代劇でおなじみの道具。
薬を入れて携行した。



私が生まれて、もうすぐ21年を迎えようとしています。人生、山あり谷ありとよく言いますが、この21年間本当に色々な事がありました。楽しくて色々な人と笑って過ごした時もありました。辛い事もありました。そんな時、私を支えてくれた家族、地域の方々、そして多くの友人の支えがあったからこそ、無事成人を迎えられました。本当に感謝しています。

私ができるようになりましたが、まだまだ未熟です。今までは、分からない事があれば誰かが教えてくれました。しかし、社会人ともなれば自分から聞かなければいけません。見て、聞いて、沢山の事を学び、それを糧として仕事だけでなく、日々の生活にも生かしていきたいです。

これから先の人生は、何が起るのか分かりませんが、辛い時こそ一歩を踏み出して、その先にある幸せを掴み取る、という気持ちで頑張ります。

成人式実行委員長 鈴木 晶

主張

成人式を迎えて

『松川町史』第2巻が刊行されます。第2巻は「松川町の教育」と「松川町の自然」（オールカラー版）の2冊セットです。教育編では、明治以降の学校教育の変遷、町内小中学校の変遷、高校の設置、実業補習学校・青年学校・専修学校等、各種学校の記録と、社会教育面では公民館活動、社会教育関係団体、社会教育施設、社会体育等の記録をまとめています。特に全村・全町的な組織であった婦人会・青年団については明治時代からの記録を綴り、また松川町の社会教育と住民の取り組みについては詳細に記録されています。自然編は、松川町の地質・植物・動物・気象を記録しています。自然編は第一線の専門家12名による執筆で、これま

で見られた図鑑的な記述は廃し、「人々との関わりの上」から平易に記され、写真630余点のオールカラー版で、読み物としても楽しく構成されています。

各ご家庭にお備えいただき、

「松川町史」第2巻 教育・自然 ご購入をおすすめします

購入予約申込要項

【刊行・配本】平成21年

【頒布予定価格】1 セット 7,350円（税込）

【申込期限】平成21年

【申込方法】役場教育委員会、資料館へお申し込み下さい。

電話でのお申込みは 資料館（34-0733）までお願いいたします。

【配本・送本の方法】刊行になり次第ご案内いたしますので、町資料館窓口にてお受け取り下さい。

【代金支払方法】配本時に同封します振

込票にてお支払い下さい。

草

「今年はその虫の声がしんなあ」と話していたその夜更け、情緒のかからもない鳴き声が聞こえてきた。数年前から我が家周辺でも大量に発生している外来種のアオマツムシだ。とにかくひとときわ鳴き声が大いなので、他の秋の虫の繊細な声をかき消してしまう。あれでは他の虫は同種間での交信もできず大迷惑だろうと思う。

外来の虫といえば十数年前に関西で発見され、その後各地で目撃されて大騒ぎとなったセアカゴケグモが思い出される。毒があり、咬まれると発熱やしびれを引き起こすということで話題をさらったが、その後下火となっていた。ところが数日前のCM。ある殺虫剤が「あのセアカゴケグモにも効きます」というキャッチフレーズで売り出されていた。「あの」とうたわれるほど一般化し繁殖を続けていたのだ。

外来種のしたたかさ、底力を見る思いがした。（宮下 徹）

公民館報
「まっかわ」
第 551 号
平成21年9月15日

発行所 松川町公民館
責任者 塩澤 三佳
編集人 公民館編集部
Tel 36-2622
e-mail: ckouminkan@matsukawa-town.jp
飯田市上郷黒田121
印刷所 龍共印刷(株)