



平成25年7月15日

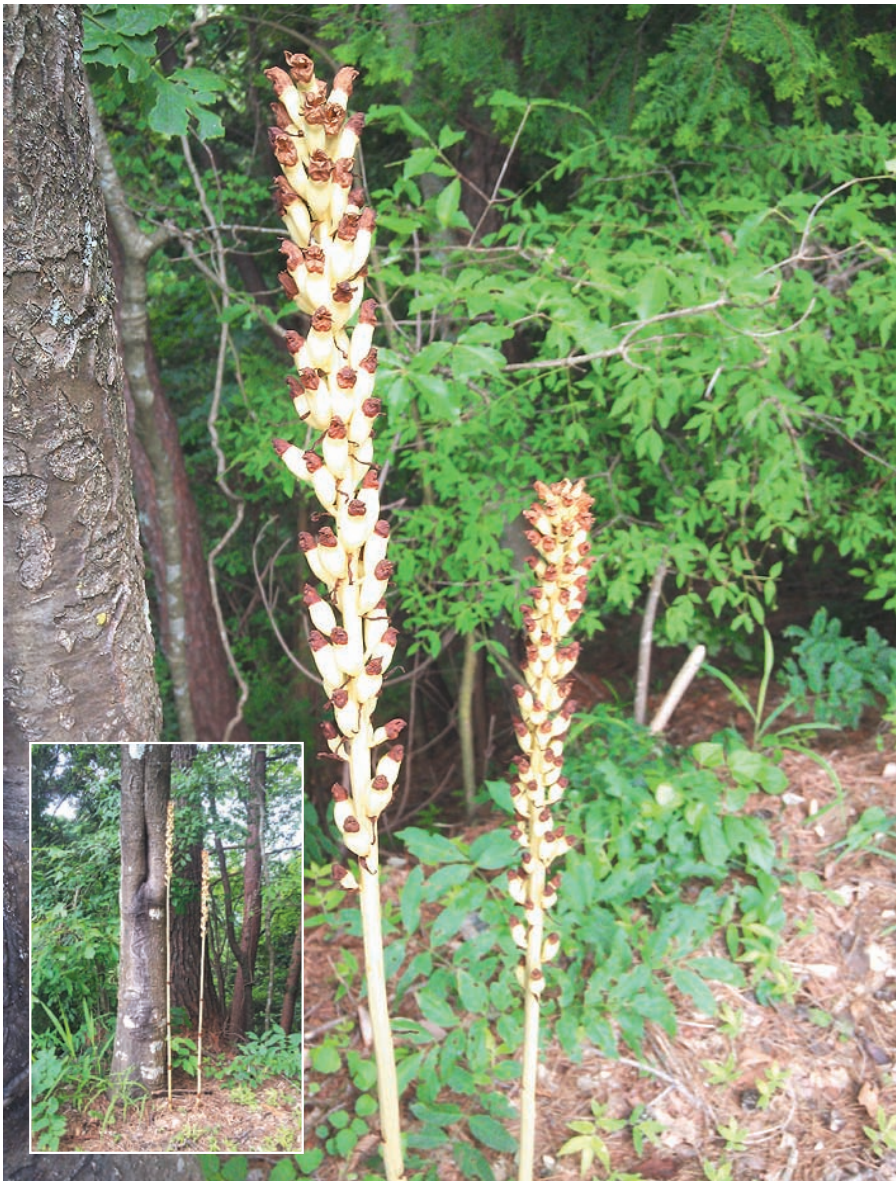
- 2〜3面 森林セラピー
- 4面 まつかわ大学・高齢者講座
- 5面 みんなで仲良く
- 6面 スポーツ・情報
- 7面 ひと・すぼっと
- 8面 子どもの詩・短歌・俳句

まつかわ百景

⑦②

「オニノヤガラ」(生田中山・町道沿)

山地の樹林下、湿原に自生する腐生植物である。人里で確認されることは非常に珍しい。



昨年、一分団一号車が第54回長野県消防練法大会第一部第3位、という成績を収め今年私に引き継がれました。この成績は凄いものです。そしてとてもないプレッシャーと自信です。これは私だけではなく、選手、全団員が感じていると思います。

そんな中で先日、松川町消防団ポンプ操法大会が行われました。この日の為に6月から町内のグラウンドで大声を出し、活気に溢れた訓練を、各分団、各号車が行ってきました。自分にとってこの時期、この大会が一番特別なものです。町の大会では、競う相手が同級生や友人ですし、上の大会に進むにあたり選手達はこの大会で大きく成長します。なにより尋常ではないくらい緊張します。緊張のあまりなにをしたか忘れてしまうくらいです。

今年、町の大会で優勝することができ、来る、7月14日に町の代表として飯伊消防技術大会に出場します。飯伊大会は、各地区大会を勝ち抜いてきただけあり、周りは強豪揃いです。自分が番員として出場した時は飯伊大会で優勝す

主張

感謝の気持ちを胸に

県大会優勝を目指します

ることができました。この時は、喜びと感動で涙が止まりませんでした。この気持ちを他の団員にも伝えたい、それ以上の体験をさせたい、と思っています。

どこの市町村、分団、号車も練法の大会にはたくさんの方を費やしています。

そして、家族、会社、大切な人、関わる全ての人との協力、支援があつて成せるものだと思っています。本当に感謝です。だからどうせやるなら勝ちたい、勝たせたい。ということを一団一車には伝えていきます。

練法ばかり、と指摘を受けることがあります、練法で培った技術は基本です。そしてなにより、分団、班、号車の団結、結束、士気は練法、だから得られるものだと思います。

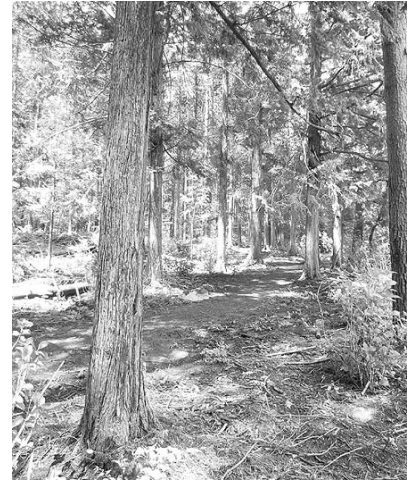
今年一分団一号車は、『県大会優勝』を目指しています。町の代表として、町の消防団の仲間の代表としてがんばりたいと思います。

最後になりますが日ごろから消防団を支えてくれる家族に『ありがとう』

松川町消防団 一号車指揮者

塚原 健一

森の中へ “森林セラピー”



先月号の主張で紹介された「およりの森」の森林セラピーを実際に体験してきました。
ストレス社会の現実を忘れさせてくれる心地よい時間を報告します。

セラピー基地 認定



清流苑より奥「およりの森」周辺一帯がセラピー基地として認定されました。清流苑から小八郎に向かって見えるすべてが入るといふこと、約30万㎡あるそうです。
セラピー基地は、全国に53ヶ所、長野県が一番多く、松川

町を含め8ヶ所あります。松川町は下伊那では初めてで、東京や愛知など都心部からもアクセスしやすい好立地条件です。

20代前半の男性15人を対象に、飯田市の国道153号線沿いとおよりの森周辺で実験を行い、都市部と森林の中ではリラクセス度がどう違うのか、ストレス度、脳波、だ液の中のアミラーゼなどを測定しました。実験の結果、およりの森周辺の環境がリラクセス度を高めるといふことで、セラピー基地に認定されました。

セラピーガイドの 役割

今回、案内していただいたセラピーガイドの宮尾竜平さんは、大阪からインターンされ清流苑に勤務されています。清流苑奥の山林一帯がセラピー基地の認定を受けることで「セラピーガイド」の免許を取得されたそうです。

セラピーガイドの役割は、森を訪れる利用者の皆さんに木々のざわめき、吹き抜ける風の音など自然環境の快適性を感じてもらうこと。それがもたらす森林浴効果が上が

ようにアドバイスし散策などを行うそうです。

セラピストが皆さんの話を聞きながらセラピーのメニューを作成するのに対し、セラピーガイドは実際に一緒に動いてお話をするという違いがあるそうです。

ちなみに宮尾さん、清流苑のほたる祭りにも尽力されていらつしやいます。



セラピーガイド 宮尾 竜平さん

期待される 癒しの効果

ストレスを感じる時、交感神経が働きイライラすることがあります。草木が発散するフィトンチットという物質は、殺菌力を持つ森林の香りの成分であるため、吸い込むことで副交感神経が働き、リラクセス度を高めます。

セラピー基地で森林浴をすることにより癒しや安らぎを得られることが期待できます。

また、予防医療としての期待も高まっています。自然免疫の主要因子として働くナチュラルキラー細胞は殺傷力が高く、ウイルス感染細胞や細菌を直接殺菌します。ストレスがたまるとナチュラルキラー細胞の活動が停滞してしまいます。森林セラピーによって、ナチュラルキラー細胞が活性化され、免疫力が高まり病気になるにくくなり、研究が進めば予防医療につながることを期待されています。

特定健康診断の対象となる40才以上の人たちに森林セラピーを取り入れていきたいという思いもあるそうです。



清流のせせらぎ



ウッドチップの遊歩道

癒しを求めて

遊歩道で 散策を

では実際に歩いてみましよう、と宮尾さんと遊歩道へ。何回かプレーをしたマレットゴルフのコースを通り「遊歩道」の看板が整備された所へ来ると、赤茶色の道路が目にはいりました。

さわってみると硬くてしっかりとしているけどクッション性があります。これはウッドチップを特殊な糊で固めた物だそうで、足に対する衝撃が少なく歩きやすく感じました。

歩く道々、宮尾さんから木や草花の説明をお聞きし、こちらからも質問をして答えていただきました。

今回は取材なので話しながらの散策でしたが、まわりの空気感、風の流れなど静かに

感じたい人は説明など控えめに同行してくださるそう。毎日、賑やかな環境の中で暮らす私なんか、静かな森林の中フイトンチップ効果でリラックスした方が良いのかも…。遊歩道の整備はまだ始めたばかりだそうですが、危険なところには景観を損なわないデザイン柵を設置し、坂道を登る途中には切り株をイスに見立てた休憩所を作ったりと今でも充分楽しめるコースになっています。

途中、針葉樹の葉を指ですり潰すと緑の香りが辺りに漂い森林浴気分満点！

少し整備しすぎて陽当たりが良すぎるそうですが、気持ちの良い木漏れ日の遊歩道です。



気持ちの良い森の中



ひと休みして深呼吸

「およりの森」 これからのセラピー基地

セラピー基地は、それぞれ特色がありますが、県全体をセラピー基地にしようという構想がある県もあるようです。また、最近では大企業でも研修に森林セラピーを利用することも多くなってきており非日常的な感覚を感じ、若い人



これからの話をされる宮尾さん

や看板を作りなおして来年度完成を目指して取り組んでいます。

およりの森周辺は、山深いところではないですが、セラピー後、温泉や食事でもできる1日滞在型のリフレッシュできる基地になればと話してくれました。

途中に休憩できる東屋を作ったり、散策後に清流苑でセラピー弁当の昼食、温泉という日帰りツアーといったことも考えているとか。

遊歩道は整備されているので町民の人たちにも少しの間でも、遊歩道を歩いて脳に刺激を与えリラックスしてほしいと話してくれました。

身近な場所で森林浴が出来るので、一人でも、家族やお友達を誘って足を運んで普段とは違う時間を過ごし癒されてみてはいかがでしょうか。

に大きな効果があり、離職率が減少したといえます。

松川のセラピー基地は、今年度は準備期間中で、コースの整備



山田邦子さんがまつかわ大学で講演

400人笑って泣いてより元気に

6月29日 町民体育館トレーニングルーム

「皆さん、こんにちはー！」
元気な声とともにステージの袖から飛び出したシヨッキングピンクのかたまり？失礼な言い方ですがそのかたまりこそ、今回の講師の山田邦子さん。

6年前に乳がんを公表し、その後「乳がん体験と早期検診の呼びかけ」をテーマに講演活動を行っておられます。

テレビの健康番組出演がきっかけで乳がんが見つかった邦子さん。知り合いの先生からは「早く見つかって本当良かったね、良かったね」と言われたそうですが、何で私だけ？どうして私なの？と思われたそうです。

さて大病院で、初めて芸能人ではなく、本名の後藤邦子で電話予約をして待ち合います。そこで知る大変な現実。予約してあるにもかかわらず、待たずとも待たずとも順番が来ない。長く待ってる間に本名で予約したのを忘れて「後藤さん、後藤邦子さん」と呼ばれても自分の事だと気付かなかったそうです。

最初訪れた乳腺外科外来の待ち合い室は思っていた以上に多くの人達がいらしたそう。

それも「美人が多かったんですよ、私も含めて：アハハハ」だそう。癌。つてことばもイヤでしょう、貴方は癌。ですよ、ガン！なんてねエ。もつとやわらかいプニヤとかポヨンとかヒヨンとかイイと思うんですけどね、アハハハ」邦子さんのお話しは必ず笑い声が入っています。

とてもとても大変ながん治療の、くわしい内容を知らない私たちでも理解できるように話されるのですが、とにかく明るい、楽しい、声のトーンが高い、早口、ハイテンション。講演の内容が聞こえなければ邦子さんの漫談で大笑いしている人達にしか見えないくらい笑い続けていました。

免疫力を上げるためには笑うこと、そして大きな声で歌うこと。ということ、最後は会場を3つに分けて別々の3曲を輪唱っぽく歌って終わったのですが、何とも短く感じてもう少しお話しをお聞きしたかったです。

「今日は泣いても 明日、笑えればそれでいい。大丈夫だよ、がんばろう！」
邦子さんから明るさと元気をもらったひとときでした。

楽しく体を動かして いつまでも若々しく

第2回 高齢者講座

7月9日、今年度2回目の高齢者講座が「楽しい運動」をテーマに町民体育館トレーニングルームで開催され、20名が参加しました。

今回は、コーディネーショントレーニング、囲碁ボール、スポーツふき矢の3種目が行われました。

特にコーディネーショントレーニングは今回から取り入れられた種目で、参加者は説明を受けた後、独特な運動に苦戦しながらも楽しみながら運動をしました。左手は「グー」、右手は「パー」を同時に出すという左右の手の異なった動きは、難しそうですが、脳を活性化させる上でとても良い運動のようです。

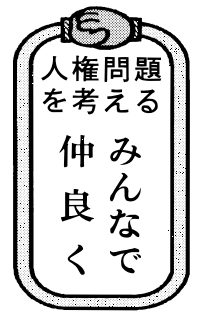


協力して足の運動に挑戦

囲碁ボール、スポーツふき矢もまだまだ新しいスポーツで、効率の良い矢の飛ばし方や狙ったところにボールを止める方法を模索しながら運動をしました。中には経験を重ね、しっかりと的を捉えられる方もいました。
初心者経験者が一緒になって交流しながら楽しく汗を流しました。

コーディネーション トレーニングとは

一般的に「運動神経」や「運動センス」と言われる「運動の器用さ」を高めるトレーニングの一つです。幼年期から高齢者まで誰でも気軽に楽しく取り組み、多様な動きにチャレンジし脳と神経の回路を刺激することで、「自分の体を巧に動かす能力」が総合的に身につきます。また競技能力の向上だけでなく、転倒予防やスポーツ障がい予防など「自分の体を守る」ことにも効果があります。



人権・いじめについて

松川中学校 2年生

「人権を守って。いじめはしないで。」
 そういう声が聞こえてくる今日。
 「しかし、人権って何だ。いじめって何だ。」
 僕は考えた。

人権は書いて字の通り「人の権利」である。それでは人の権利とは何だろう。僕は人の権利を「人が人らしく生きられる権利」と考えてみた。そうすると様々な権利が見えてくる。生きる権利、食べる権利、遊べる権利…。言い出せばきりが無い位出てくる。

これは先に挙げた通り当たり前すぎる権利ばかりである。人権は人間が普通に生きるためのものなのである。

それではいじめはどうだろう。いじめと言われて思いつくのは、殴る、蹴る、無視…などである。これを行えばその人は当然傷つく。という事は「人の生きる権利を破った」

人権に違反したという事になる。守らなければならない事を守らなかったのである。

いじめは人権を踏みこむ最悪な行為なのである。

僕は自分で考えて結果を出した。僕はこれを発信しなければならぬ。

「人権を守って。いじめはしないで。」

人権について

松川中学校 2年生

人権について考えると、信州探訪で行った「松代大本営」で働かされていた人たちの事を思い出しました。

その人たちは、まだ18歳になっていないけど、強制的に連れてこられて働かされていました。それだけじゃなく、働いていた内容も、無理矢理で、いつでも砂ぼこりがたつていて体に影響が出てしまうような場所で働かされていました。その人たちは、無理矢理働かされたら、体によくはない仕事をさせられたりしないように守られる権利があるのに、とてもかわいそうだと思います。

今、私たちは毎日楽しくすごすことが出来ています。それは人権が守られていることで、人間らしく生きていられるからです。人は誰でも権利を持っているんだから、誰だっかってそうやって生きる事を許されます。お互いに人権を守って生活できればいいと思います。

生涯教育のメッカ

松川青年の家だより

その二十二

小麦刈りとクッキー作り

毎年、松川青年の家の畑(大

沢北部・前田敏男さんから借りしている畑)では、ソバの栽培をしています。ソバは8月初旬に種を蒔き10月には収穫を終えるので、11月から次の年の8月までは畑が開いた状態になります。その間、草木染めの藍を育てたり、豆腐作り用の大豆を育てたりします。が、畑は広いので放っておくと雑草が伸びてきて、その処理が大変になります。

そこで、この時期に小麦を育てれば時期的にも合っているし、収穫した小麦粉を使っているうどん作りやパン作りができると考え、昨年の11月末に小麦の種を蒔きました。

懐かしい麦刈り

昨年末に出た麦の芽は、真冬の寒風と早朝の霜柱にも耐えて生き延び、春の訪れとともに急速に背を伸ばし始めました。5月の中旬には穂が出始め、6月になると黄金色に色づき、風に揺られ、のどかな



な田園風景を醸し出してくれました。

そこで、青年の家では十分実ったと思われる6月23日に麦刈りを実施しました。当日は、幼児をはじめ小学生・青年・成人の方々が参加してください、賑やかに行われました。日頃、鎌で草など刈ったことがない子どもたちも、楽しいのか休憩時間も早々に切り上げて、進んで麦を刈ってくれました。一人で40mある畝を2通り刈った女の子は、鎌で刈るのが楽しかったと言っていました。また、年配の方は「私は50年ぶりに麦を刈ったような気がするわ」とか「初めて麦刈りを体験しました。麦を刈るって気持ちいいもんですね」と話してくれました。私も、麦を刈る風景はずうっと昔見たような気がしました。麦を刈り終わると今度は、協力してはぎ掛けをして麦刈りは終わりました。

た。参加された方が落ち穂を持ち帰っていかれたので、来年はどこかの畑で麦の穂が揺れる光景が見られることでしょう。

小麦粉を使ってクッキー作り

午後は青年の家に戻って、小麦粉を使って野外炊飯場でクッキーを作りました。小麦粉を練って作った生地をいろいろな形に切り抜き、たきぎを燃やして熱した鉄板の上に並べて焼きました。少し焦げたのもありましたがとても美味しくできました。

子どもたちは好きな形に切り抜いたり、焼き上がったクッキーにジャムなどで思い思いに絵を描いたりしてとても楽しそうでした。9月には、今回収穫した小麦粉でうどんかパンを作ることを楽しみにして、この講座は終わりました。





6月16日に伊那市で開催された「第29回全日本ゲートボール選手権大会兼長野県ゲートボール選手権大会南信地区予選会」に48チームが出場しました。松川町からは、5月19日に開催された下伊那予選会を勝ち抜いた松川チーム、長峰チームが出場しました。

南信地区予選会では、松川チームが見事予選を勝ち抜き、8月25日に上田市で開催される「長野県知事杯争奪第28回長野県ゲートボール選手権大会兼第29回全日本ゲートボール選手権大会長野県予選大会」の出場権を獲得しました。参加される皆さんの健闘をお祈りします。

松川チーム 県大会への出場が決定!

表 1

チーム		第1試合		第2試合		第3試合		得失		勝敗	コート 順位
チーム名	基本団体	得点	点	得点	点	得点	点	点差			
駒 藤	駒ヶ根	14	+9	審 判		13	0	+9	1	2	
あざみ	原 村	5	-9	6	-14	審 判		-23	0	3	
松 川	松川町	審 判		20	+14	13	0	+14	1	1	

表 2

チーム		第1試合		第2試合		第3試合		得失		勝敗	コート 順位
チーム名	基本団体	得点	点	得点	点	得点	点	点差			
長 峰	松川町	17	+4	審 判		13	-5	-1	1	2	
笠 原	伊那市	13	-4	11	-6	審 判		-10	0	3	
小 川	諏訪氏	審 判		17	+6	18	+5	+11	2	1	

決定戦

松川(松川町) 15 — 7 粒良脇(下條村)



優 勝 大栢わん・にゃあ

準優勝 本町 弥久司

第3位 みなみちゃん

第3位 町谷とどんぱ

40歳以上の部

優 勝 宗源原シールズ

準優勝 名子原レディースA

第3位 新井南部

第3位 H A N A B I A

25歳以上の部

自治会対抗
ソフトバレーボール大会

7月7日、町民体育館にて平成25年度自治会対抗ソフトバレーボール大会が行われました。結果は次のとおりです。

松川町体育協会発足50周年記念事業

みんなで楽しく いち、に、さん！ 早起きしてがんばろう！！

「平成25年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

- 日 時 **8月6日(火)** 5時30分開場
午前6時～ 開会、リハーサル
6時30分～40分 ラジオ体操(NHKラジオ第1放送で生放送)
6時50分～7時30分 ラジオ体操のポイントレッスン
- 会 場 **松川中央小学校校庭** (雨天、町民体育館)



中央小校庭で、みんなで楽しくラジオ体操をしましょう。

なお、当日は多数の方の来場が予想されます。できましたら車を取り合わせてご来場くださいますよう、ご案内申し上げます。

松 川 町 教 育 委 員 会
体協50周年記念事業実行委員会



優しい歌声と キラキラ光る瞳が魅力

サトウリユースケ



ギターと歌と表情で会場を魅了

6月22日(土)、増野のメケメケ食堂にてサトウリユースケさんのライブがありました。サトウリユースケさんは松川町出身のシンガーソングライターで、現在は東京を拠点にライブを行っています。

中学生の時間にお兄さんのギターで作曲活動を始め、その後バンドを結成し、CD制作やライブ活動を行い活動の幅を広げ

集まり、講演と分科会から公民館報づくりについて学びました。

太田氏は、この講演で講師をされ、日常をいかに読者に伝えるか。その出来事を見逃さない感性を養うことが課題

すぼと

日常を見逃さない感性を

長野県公民館関係者研修会

松川町中央公民館 主事 望月 貴生

こう語ったのは、小諸新聞・佐久市民新聞記者の太田智文氏です。

6月15日、佐久市野沢会館で長野県公民館関係者研修会が開催され、県内で公民館報の編集に携わる120名余りが

であると話されました。

また分科会では、信濃毎日新聞社の吉沢秀樹氏をお招きし、情報を伝える工夫について当日の朝刊を使ってお話いただきました。

私たちがつくる松川町の公



新聞から見出しの付け方等を学んだ分科会

ていったそうです。ライブ会場で知り合った人がきっかけで次のライブ開催につながる事が多いそうで、人との出会いやつながりをとても大事にしているそうです。キラキラ光る瞳と温かい人柄からにじみ出た日常を歌った歌詞は共感できる部分が多く、優しく心に響く歌声の持ち主です。

松川町の方々に一言をとお願いますと、「僕をもっと知ってほしいです!」とのこと。ぜひ「サトウリユースケ」で検索を!

公民館報は、身近な地域の記録、情報発信を目的としている部分が多く、毎日を何気なく過ごしがちな私にとって、改めて考えさせられることの多い研修会となりました。

こころの詩

6月の楽しみ

東小5年 松下陽佳

私は修学旅行が楽しみです

一つ目はイルカとのふれあいだ

でモーターだけ心配なことがあ

それは私のせが低いから海でおほれるかもしれないからだ

そんな時はイルカに助けてもらいたい

でもやっぱり人に助けてもらいたい

二つ目はホテルだ

それはお風呂とねる時だ

広いお風呂に入ることにしてそこで泳ぎたい

ねる時はみんなといっしょにねること

三つ目は水族館だ

そこではイルカショーを見ることだ

この三つを楽しみにしながら修学旅行に行きたい

5年生になったら

東小5年 清水之音
5年生になつてかわつた学校に行けるようになったわだしは学校のみんなが大スキだ
やさしくみまもつてくれるささえてくれる
いつもそばにいてくれる
こえをかけてくれる
だから学校に行けてたのしい
これからも毎日元気よく
学校に通いたい

短歌

春

竹島みち子(新井南部)

雑木々の芽吹ける彩に気を貰い今朝も散歩の歩を広めゆく

巣立ちきて道路横切る子燕にタクシー少し速度を落す

「だいすき」と大小の仮名の絵手紙は曾孫三才クレヨン文字

デイケアの朝のホームは卓上に四季を先取る花のあふるる

「婆ぬきを「美人ぬき」と名を変えてデイサービスの午後は華やぐ

俳句

北原 愛子(弥久司)

たれ待つか風に揺れたる月見草

天龍の霧に育ちし実の青さ

アルプスを借景にして林檎園

老ひし身や柿の花浮く露天風呂

半夏生九十の坂を心して

声

地域を知る講座第1回

まだ知らない松川の自然

〜大島・上片桐編〜

新発見・感動の連続！

増野 佐々木康子

この春桂川先生の講演をお聞きし、少し時間に余裕も出たこと、長いこと町に住みながら意外と知らない地域の事を知りたいと又好奇心も手伝って、軽い気持ちで参加させて頂きました。

6月7日の朝出発のバスの中からもう、ポンポンとテンポの良い木下先生の話術で見たり聞いたり知らない世界がどんどん広がって新発見、感動の連続でした。



縄文時代に思いをはせる
フモトミズナラ

まずは名子城山での古代からの不思議、この地帯にある事が不思議という「フモトミズナラ」の木々が点在している事。上大島、清流苑、青年の家あたりのそこ、ここにある巨石の不思議、松川のカジ

まちの石仏② 「へび神さま(3)」 見点 (清泰寺)

干支で表した場合の「み(巳)」の文字を形取って祀られたへび神さま。



カガエルの事。そして私が一番行ってみたかった上片桐の山堤とその上に広がるザゼンソウの自生群落、小八郎岳ふもとの池形の不思議。懐かしく広がる山里の原風景を見る思いは、亡夫との思い出もあって感動もひとしおでした。又、地元の方々の整備されている

自然の宝物がいっぱい

中央二 畑中 久美

御苦労が思われました。森下さん宅の自生するヤマユリ、あちこちに点在する山桜の話、コブシの話、見どころ聞きどころ満載の半日で木下先生が始めに言われた「感動なきところに真の理解なし」という言葉が今も心に残っています。



整備された遊歩道

先日、知り合いが赤ちゃんと一緒に職場へ訪ねて来てくれました。プクプクのほっぺをプニプニさわってパンパンの足首をポニョポニョさわって：赤ちゃんのようすはカタカナの擬音だらけ。
「ちよつと抱いてみる？」と言ってくれましたが泣かれちゃうかも、とこわって…。泣かれるというのは口実で本当は、おっかなくて抱けなかったのです。
自分の子供を抱いたのは四半世紀も前の事。この頃は腕力も脚力も目にみえて衰え何も無い所でつまずくしまつ。もしもあのやわらかい赤ちゃんを抱いたまま何かあったら：ぶるるる、恐ろしや恐ろしや。
今だ衰えを知らず今後も遅しくなっていくのは口ばかり。(おばさんもあなたのような可愛い頃がありました。あなたも可愛いまま大きくなってね)と願いながら親子を送りました。

宮下和子

公民館報
「まつかわ」
第 597 号
平成25年 7月15日

発行所 松川町公民館 登
責任者 矢澤 公民館編集部
編集人
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)