



### 曇り空に負けない笑顔

「リゾートしらかみ体験乗車」  
ふじ健大OB会

去る6月29日(水)、ふじ健大OB会で親睦・研修旅行「リゾートしらかみ体験乗車」を行いました。

晴天とはいきませんでしたが無事に終えることが出来ました。前日は大雨の影響で五能線が一部運休、研修当日駅に問い合わせると「土砂崩れのため不通、復旧次第運行！」まさかまさかの事態も会員一同日頃の心がけが良かったためか何とか切り抜け、スリル満点の出だしとなりました。この研修の計画は、四年ほど前から実施している藤崎駅清掃ボランティア活動の中、二度ほど「リゾートしらかみ通過時間に歓迎の気持ちに乗客に表したい」ということでお手振りの機会がありました。私たちも一度はあの列車で出かけようと希望者が続出、今年はいよいよ実現の運びとなりました。

藤崎駅9時5分発、目的地「ウエスパ椿山」まで2時間8分平均年齢82歳、総勢17名(会員21名参加率81%)のミニ旅行出発です。あこがれのボックス席五か所にわかれ、一時間ほどの車内研修に入りました。



ウエスパ椿山で記念撮影(背景はくまげら)

講師は話題提供を兼ね会員の柳詠み人・清水稼志男さんが星に願いを込めての七夕飾り、願い事やリゾートしらかみの感想などを短冊にしたための指導

発行者  
藤崎町老人クラブ連合会  
広報委員会  
藤崎老人福祉センター内  
電話 七五―三三三―



紫陽花

を、会員はなかなか浮かばない言葉に四苦八苦、車窓に目を転じたりしながら書いていました。二人目の講師佐藤緑さんは折り紙を介しながら旅の思い出にとシャツの形に折り上げ、和気藹々のひと時でしたが、後で「悪天候が幸いして車内研修のまとまりがあつたように思う」と感想を述べてくださいました。

そして元JR勤務、五能線に詳しい山内誠一郎さんは「五能線よもやま話」として、体験に基づき過去の台風事故の教訓を基に強風時の運転速度が変わることや、夕日・冬の荒海など五能線の魅力について話してくださいました。会員の西塚さんは「久しぶりの乗車で当時は思い出しました。三味線演奏も継続していることに感激、ふじ健大OB会さすがちやんと研修、有意義でした」

私たちの目的地ウエスパ椿山の駅からは、近くの不老不死温泉の送迎バスでお楽しみ昼食会場へと向かいました。地元の特産物を盛り込んだ昼食にほっと一息ついたところでの入浴タイム。時間的にあまり余裕がなく集合時間の勘違いなどもありましたがどうやらセルフ、千畳敷駅では日本海の風を深呼吸「くまげら」で午後3時15分帰途につきました。

会員の斎藤さんは「景色を楽しむことは出来なかったが、目の前で津軽の昔話の語りを聞いて感激、ぜひ今度は主人とゆつくり乗車したい」と話してくださいました。



研修成果の短冊(七夕かざり)を藤崎駅に飾る

### 女性部だより

雑巾縫製町内2中学校へ寄贈

本年度も未だにコロナ感染が収束していない中、新型コロナウイルス感染拡大で、総会も開催出来ず残念に思っております。活動も少しでもと思い感染対策をして、2回に及ぶ雑巾縫製を行いました。昨年の11月18日(水)と今年5月16日(月)には多数の会員の協力を頂き、誠に有難うございました。



雑巾作りに奉仕する部員達

雑巾作りに奉仕する部員達の分一五〇枚と計三五〇枚にも及ぶ枚数が仕上がりました。また、当日参加できなかった方々が数名おり、家事でお忙しい中にもかかわらず縫製を仕上げ、届けてくれた方々には誠にありがとうございました。早速6月17日(火)に藤崎中



雑巾作りに励む部員達

学校の校長先生はじめ担当の先生方よりお礼の言葉をいただきました。私共も生徒さんに使って頂ける喜びを糧に、今後も頑張ろうと思っております。参加ご協力して下さいました。方々、本当にお疲れ様でした。

今年度の女性部事業もいくつか予定しております。連絡は「白寿」に掲載いたしますので、ご参加下さるよう宜しくお願い申し上げます。結びに、各行事に参加者一同で「藤崎生き生き体操」・「ふじさき音頭」を踊って楽しく過ごした事を心からうれしく思っております。ありがとうございます。



令和4年度 女性部による「雑巾縫製奉仕事業」 明徳中学校と藤崎中学校に寄贈 2022.5.16

8月行事予定表			
日	曜日	行事	時刻
1	月		
2	火	老連役員会	10:00
		日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
3	水		
4	木	囲碁・将棋部	12:30
5	金		
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
10	水		
11	木	山の日	
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	芸能部	12:00
16	火		
17	水		
18	木	囲碁・将棋部	12:30
19	金	広報委員会	13:30
20	土		
21	日		
22	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
23	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
24	水	茶道部	13:00
25	木	囲碁・将棋部	12:30
26	金		
27	土		
28	日	町民運動会	
29	月		
30	火	【白寿】配布日	9時以降
		日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
31	水		

先輩に学ぶ (26)  
**旧藤崎町老連文集「白寿」から**  
 第二号 昭和58年度 (13)

**手当のはなし**

みつや 瓜田武四郎

人間の祖先は四つん這いで歩いたことと思います。現今の動物類でも、サル、ゴリラ、チンパンジーなど直立で歩ける動物もあるけれど、どちらかというのと四つん這いで歩く事が好きなのでしょう。

人間は、直立姿勢で歩くようになってから、四つん這いの動物に起こらない病気が出るようになってきました。四つ足で体重を支えていると、全体の重さが四等分されて四肢に1/4の負担になります。二本の足では1/2となり、負担は四つ足動物の2倍となる。長時間体重を支える直立姿勢の人間は、他の動物に起こらない病気が起こるのです。直立姿勢が原因と思われる病気は、首、背骨、腰椎、仙腸、関節、膝関節、椎間板ヘルニア、内臓下垂などで、これらの病気は四つ足の動物にはありません。

四つ足動物には医者はいないが、自然治癒力で身体を治していく。人間は万物の霊長である特長で、手で病気を治す事を考え出したのです。それが手当の始まりです。

大昔には医者がおらず、病気になる山野の草木から薬を見つけて使いました。生薬、すなわち漢方の始まりです。そのほか、手で治療する按摩、按摩、祈禱師、(生神様)、イタコ、オシラ様など、身体が悪いところを手で治療しているようです。

オシラ様はカイコの神様で柴桑の木一本で造り、オシラ様が授かったといつて布を着せ、それで、痛いところを、叩いてもらったこともありました。

日本における手技療法は、日本人の民族的な特長として、手先が器用であるため、手を用いて、治療をすることが、非常に有利に発達しました。その頃の医療は、日本古来の方法と、韓国、唐等の医療を取り入れ、仏教伝来と共にその教えの中にある分、教え方に上手にとけあい、日本独特の発展を見せていました。その後、海外との交流が頻繁になってくると、それらの国の医療が加わり、さらに江戸時代になって、オランダ、ドイツ等の医療が加わって、秀れた医家も多く出て、驚異的に飛躍発展しました。

日本古来の独特な手技療法は、合理的、かつ優秀なものでした。しかし、江戸時代盲人の救済政策に利用され、さらに明治七年内務省令により医者が試験制度となり、明治十二年試験が洋式に変わってからは漢方医が少なくなり、手技療法は低調になっていきました。

その後、心ある秀れた手技療法家はますます進歩を遂げ、これまでの手法に新風をお送り続けました。このような努力を払い手技療法の普及を盛り返してきたのでした。

◎自然良能(自然治癒力)

人間が直立姿勢になった頃から、体に異常を感じると身体を曲げたりその部位を叩くなどいろいろな動作を無意識に反射的に行っていたのは、この力を導きだす自然の動作でした。これが肉体上の不快感を一時的にでも軽減することを偶然に知った人間はさらに一歩進めて体験を積み重ねながら積極的にいろいろな動作を行うようになりました。これはその動作によって自然治癒力の動きが大きく喚起されるからです。

現在、手技療法はすぐれた技能が進歩し、自然良能、指圧などがあります。アメリカの手技療法は、カイロプラクティック大学で発展し世界中に広まり、日本の手技療法界に大きな影響を与えました。現在は新理論と前人未踏の新療法の研さんによって達成されつつあるものです。

(筆者……整体療術院理事)

**西洋医学と東洋医学の違い**

西洋医学	東洋医学
<p><b>医学の特徴は?</b>            科学的、局所的に分析する、理論的な医学</p>	<p>統合的、全人的に観察する、経験的な医学</p>
<p><b>分析方法は?</b>            多種の検査を行って、精度が高く、客観的なデータをもとに診断する</p>	<p>四診により、全体・局所的にも診察。経験をともに主観的に判断</p>
<p><b>治療方法は?</b>            単一成分で生成された合成薬(西洋薬)を使用。効き目が高いが、副作用が多い</p>	<p>自然成分の生薬を組み合わせた漢方薬、あるいは鍼・灸を使用し、自己治癒力を引き出す</p>
<p>自然科学</p>	<p>古代中国の哲学+臨床経験</p>

(「基本のしくみがよくわかる 東洋医学の教科書」より)

古文書に学ぶ (20)

【百姓往来絵抄】江戸書林版(20)



先回の内容

茶菓子については、麦焦がしや焼き米をお菓子と思ひ、客人には餅・饅頭・蕎麦でもてなし、副食物は池沼で捕った魚・菜園で育てた野菜や手造りした酒でもてなす様に奨励していた。今回は、農作業の暇なときには木樵・落葉かきや草履などの履き物などを作り、また、草履や粟、稗の殻を稲村や茅を巻いて囲い、葎山、芦原、荻・薄や林場の枯れ草まで刈り取り作業を行うよう指示している。

読み下し文

野葉之隙ニ者木樵落葉掻草履草鞋作之草藁粟稗蕎麦者稲村茅卷ニ而之ヲ拘葎山芦原荻薄林場之枯草迄

百姓達は米は年貢でとられ、飢饉などもあり、現金収入の手段は少なく、自家用の食料は米以外の麦・粟・稗・黍・豆・芋を空き地に植え、これらが主食であった。タンパク源は池沼の魚類やタニシで飼育した鶏の卵は貴重な物で、殆ど口にすることが困難であった。

主な語句の解説

- 野業 農作業のこと
- 木樵 山林の木を切ること。または、木を伐採する人
- 落葉掻 山林の落葉を集め、肥料にする仕事。現在では腐葉土と言われ、土壌改良に使用されている。

売 カクとも言う。殻の略字である。殻は訓読みでカラなので、本文ではカラと読ませている。「日本大玉篇」という辞典によると多くの意味と表現があります。とどめる、かかわる、ひるがえる、まがる、あつめる等があります。本文では集めると言う意味で「かこい」と読んでいます。

◆歯なしの話 125◆

ある日の東奥日報「明鏡」の記事 佐藤 透  
 日本老年医学会は65歳以上を高年齢と呼んできたが、新たな提言をした。

(以下左記のごとく)

「65〜74歳」は準高年齢者

「75〜89歳」が高年齢者

「90歳以上」が超高年齢者

前記の筆者は73歳であり、私より2歳年上の医師である

以前より後期高齢者とか前期高齢者とか、あまりに耳によく響かない言い方で、少なからず老人クラブの方々には気に入らなかつた様に思う。更には老人クラブも何か良い言い方(ネーミング)があれば、少しは会員が増えるのかもと思うがいかに?

人間は知恵を出しながら長い人生を生きて行くのであるが、それによってより良い関係を保ちながら老いていく。そして最後を迎えるのが一生におけるサイクルであろう

お寺の和尚様みたいな文章になり……悪しからず

川柳

不器用な夫で釘に文句言う 佐々木トミエ

日常を奪う理不尽涙枯れ 木村 羊川

老体に鞭打つ畑実り待つ 成田 はま

頂点の椅子に足腰浮いている 田中 さち子

七五三祝う晴着で撮る写真 清水 稼志男