



第21号

発行日 平成30年10月2日  
発行 関屋小学校区コミュニティ協議会  
編集 同広報部会  
協力 新潟市立関屋中学校  
同校地域教育コーディネーター  
新潟市関屋地区公民館

# せきやの火

ここにこのん

平成30年度 第1回 大人のチャレンジゼミ 7月18日(水) 於・集会室



講師の話に熱心に耳を傾ける受講生

今年、明治維新から150年、ここ関屋村でも戊辰の戦の一端が展開されました。慶応4年7月29日を境に、昨日までは奥羽越列藩同盟、今日からは新政府軍の支配に入るといふ激変に対応するため、

## 関屋の戊辰戦争の碑

### 新潟港の陥落と色部長門の最期

講師 関屋映像研究会 石塚端夫

関屋村を預かる庄屋齊藤金兵衛の苦悩は大きかったでしょう。村人もまた金銭や労働力の負担に苦しんでいます。否応なく巻き込まれていく歴史の大きな変化を、石碑や残されている資料から伺い知ることが出来ます。

新潟高校前の戊辰公園に立つ「色部長門君追念碑」、妙定院念仏寺にある米澤藩戦死者4名の墓などから、新潟港の守備の責任を担っていた米澤藩総督色部長門の最期を振り返ることが出来ます。

関屋での戊辰戦争 慶応4年7月29日の模様を関屋村庄屋齊藤金兵衛は日記に書き残しています。この日、信濃川の対岸、出来島村から官軍が渡河してきて大小鉄砲で砲撃を加えました。そのため新潟町や平島、青山、関屋の各村を防備



新潟高校前の戊辰公園に立つ色部長門追念碑

講演要旨の記録者 関屋映像研究会 石橋正夫

また、戊辰の争乱を体験し、後年、学校町に住んだ佐渡出身の、山西百太郎が当時鍋茶屋の屋上の物干しに上がって、官軍が攻め寄せ町が焼ける様子を「幕末遺難記」として記録に残しています。

「明治2年御用留」で、関屋でも齊藤家、長岡藩の船蔵に火をかけられたとあり、こういった記録からは当時の様子が生き生きと読み取ることが出来ます。ちなみに山西氏の墓は関屋の念仏寺にあります。



## 骨粗しょう症による骨折を予防しましょう

学校町通3番町三区自治会長 高橋栄明

身体の中で、大切な「ほね」

私たちの体の中で、平素はあまり気かけませんが、ある日突然「骨折」を起こすと、痛みでもとても困る部分があります。それは「ほね」です。「骨折」がおこる前に、ご自分の「骨」について考えてみませんか。骨は一生、古い部分が「壊されて」、その部に新しく「作られて」、新しさを保ちます。それが骨は生命の源であるカルシウム濃度を調節すると同時に、体を支え歩くことができる「運動器」です。

骨がスカスカとなる 骨粗しょう症

「閉経」と「加齢」によってこのバランスが崩れて骨の量が減り、骨がスカスカになる病気が「骨粗しょう症」です。そして、骨折が起こりやすくなります。今まで女性にのみ起こると考えられてきましたが、高齢になると女性も4、男性1の割合で起こります。

原因のうち、脳卒中、認知症に次いで、骨折、関節の病気を含め第3位(17.7%)です。

寝たきりの原因となる 大腿骨の骨折

骨粗しょう症による骨折で寝たきりになる原因の多くは、股の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折といいますが)です。2000年からこの骨折を減らし、「動く喜び、動ける幸せ」を勧める世界運動が始まり、EU諸国、米国などで骨折は減ってきましたが、わが国ではまだ増加しています。例えば新潟県の全県調査では、昭和60年(1985年)に年間677骨折であったのが、30年後の平成27年(2015年)には3,214骨折と発生数は約5倍に増えました。人口約81万の新潟市では、年間約1,000人、毎日2、3人の方に骨折が起こっていることとなります。

骨粗しょう症の早期発見、早期治療

この骨粗しょう症による骨折は「予防」できるのです。骨粗しょう症のサインを見逃さない

で、早期に発見して、早期に予防しましょう。

若いころの身長と比べて、今、2cm以上低くなっていますか。最近、背中が丸くなり、姿勢が悪くなったといわれませんか。これはいつの間にか背骨に圧迫骨折が起こっているサインかもしれません。

特に、閉経後の人、50歳以上の人は、「かかとの骨」で行われる簡単な超音波のスクリーニング検査を受けましょう。もし骨粗しょう症が疑われる場合には、骨折が起こりやすい背骨(腰椎)と股の付け根(大腿骨近位部)の「骨密度」精密検査です。

骨粗しょう症

の治療は食事療法、運動療法(図を参照)が基本です。そして最近、大きく進歩した薬物療法は、骨密度を増加させ、骨折を予防できるようなりました。骨が壊れるのを防ぐ薬(骨吸収抑制剤)、骨をつくる薬(骨形成促進剤)、骨の栄養を

## 運動は体のバランスと姿勢が重要です!

適度な運動は骨の強度を高めます。また、筋力やバランスを強化し、骨折につながる転倒を起こしにくくするといった効果もあります。

### 片脚立ち

①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

②床につかない程度に、片脚を上げます。



左右1分間ずつ 1日3回 行いましょう。

<ポイント> ●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

助ける薬です。その種類には飲み薬、注射薬などいろいろな薬が使われるようになります。まず骨密度検査をうけ、整形外科医、かかりつけ医に相談しましょう。要介護にならぬよう、寝たきりにならぬよう早期発見、早期予防、早期治療に努めましょう。それは今がチャンスです。そして、あなたの決心次第です。(新潟骨の科学研究所顧問)



# 「体操ひろば」の「自彊術」で 体調を維持管理

Q 自彊術の歴史を教えてください。  
A 1916年からありました。日本だけでなく世界にあり、それぞれ国に合わせた体操をします。

「1、2、3、4」で  
発声しながらの全身運動

Q 自彊術の魅力とは？

A 「1、2、3、4」と声を出しながら体を動かします。仲間も増え、家庭の中の話題が話題



ちいきの体操ひろば 代表 鈴木正彦さん

となったり一緒に旅行したりできるのいいところです。  
Q どんな効果がありますか？  
A 特別なことがない限り、教室に行かなければならないので、健康管理をして体調を意識することが出来ます。



絶えず健康を意識して、  
健康寿命を延伸

Q 自彊術を通して学んだことは何ですか？  
A 毎月7回、毎回コミュニケーションをとり、気持ちを若くえらせるといことです。これが、健康寿命を延ばすということにもつながります。

Q 自彊術をやっている、一番良かったと感じたことは何ですか？  
A 体操を覚え、健康意識をするようになったことと、一緒に活動する仲間が増えたことです。公共の活動が楽しく感じます。



和田愛子さん 石山汐里さん  
資料を前に真剣なまなざしで聞く2人

Q 今後の目標は何ですか？  
A 若い人にも積極的に参加してほしいです。地域の人と健康で仲良く過ごせるように活動したいです。

Q インタビューを終えての一言

石山汐里さん  
自彊術は、初めて聞いた名前ですが、何をやるかが分かりませんでした。お話を聞き、体に良い日本最初の健康体操だといふのが分かりました。

和田愛子さん  
自彊術は、とても体にいいものだと思いました。またこの活動は、地域の人との交流も深められるのも良いと思いました。

団体名	ちいきの体操ひろば
会員数	36人
活動日	毎週火・木曜日
時間帯	9:00~9:40
会場	関屋地区公民館

# インタビューは関屋中学校1年生の生徒さんです 関屋地区のみなさん、どうぞよろしく...



こんにちは

A この地域では、お祭りで笛や太鼓をする習慣がなかったのですが、お祭りには、笛や太鼓があった方がいいと思って始めました。  
Q 太鼓をしていて遣り甲斐は何ですか？  
A 太鼓にも、細かく、難しいこたわりがあり、そのこたわりを大事にして、みんなが出来る時の喜びが遣り甲斐です。  
Q 太鼓と笛の奏でるメロディーの魅力は、何ですか？  
A お祭りが好きで、太鼓と笛を聞くとお祭りの様な感じがし

## 進化を続けるジャズダンス 研究心が大切

Q グラマラスの名前の由来は何ですか？  
A この言葉には魅力という意匠があり、魅力的な存在になるように、という意味を込めています。  
Q この教室の目的は何ですか？  
A 生徒たちのダンスが上手くなるように手助けをするこ

とです。  
とにかく楽しいジャズダンス  
Q ジャズダンスの魅力は何ですか？  
A ダンスの向上には終わりがないので、いくら練習しても飽きないことです。



glamorous & charm 代表 樋口法子さん

A ダンスはどんどん新しくなっていくので、なので日々研究が大事です。その他にも人と人の接し方、協調性も学べると思います。  
Q ダンスを通して人と人とのつながり  
Q ダンスをやっている良かったことは何ですか？  
A 色々な人とつながることができたことです。普段の生活では仲良くなれなかった人とダンスを通してつながることが出来ます。



小林光さん 鬼丸華さん  
ジャズダンスやってみよう！

Q これからの目標は何ですか？  
A ダンスをしていない人にも楽しんでくれるようなショーをつくりたいです。また、私達の表現力をたくさんの人にみてもらいたいです。

Q インタビューを終えての一言

鬼丸華さん  
最初はジャズダンスの名前しか知りませんでした。しかし、インタビューをするにつれて内容についても知ることが出来ました。

小林光さん  
以前までは名前しか聞いたことがなかったですが、インタビューを通して興味を持つことが出来ました。

団体名	glamorous & charm グラマラス アンド チャーム
会員数	30人前後
活動日	毎週木・土曜日
時間帯	18:00~20:00
会場	関屋コミュニティハウス

## 太鼓の響きで 遣り甲斐と達成感

Q はじめのきっかけは何ですか？  
A 盆踊り大会に出演

て、とてもウキウキするのが魅力です。  
新潟まつり、  
盆踊り大会に出演  
Q 発表の場はありますか？  
A 関屋太鼓会は発足して2年目で、去年から新潟まつりのとき、町内の「触れ太鼓」と「子



関屋太鼓会 代表 小林 浄さん

Q どの年代の人に入会して欲しいですか？  
A いまは、大人が中心になっていますが、小学校の3年生以上であれば、笛も太鼓もできます。ぜひ、子どもの時から日本の笛や太鼓の良さを知ってもらいたいです。

Q 近所に、うるさいなことをわれないでほしいですか？  
A 私たちは、関屋小学



吉田孝平さん 長澤辰朗さん  
興味深そうに話を聞く2人

校の学校開放の時間帯に練習しており、特にうるさいと言われたことはありません。ただ、すぐ近くにマンションがありますから、気遣いはしています。

Q インタビューを終えての一言

長澤辰朗さん  
今回このインタビューを通してかなり太鼓に興味を持ちました。機会があったら、関屋太鼓会に行ってみようと思います。

吉田孝平さん  
僕はこのインタビューを終えて、太鼓に対する思いが伝わってきました。お祭りなど、太鼓を聞く機会があったら、叩いている人の気持ちを考えて聞きたいと思いました。

団体名	関屋太鼓会
会員数	大人6人、小中学生約10人
活動日	毎週水曜日
時間帯	19:00~20:30
会場	関屋小学校集会室