

真砂小学校区コミ協だより

第14号

平成25年3月15日

発行:真砂小学校区コミュニティ協議会
編集:真砂小学校区コミュニティ協議会広報部会

真砂小学校文化祭

PTAふれあい広場

コミ協 青少年健全育成部会

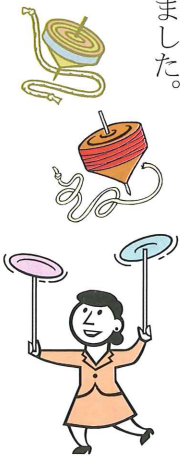
平成24年10月28日(日)真砂小学校文化祭当日、その午後の部に「PTAふれあい広場」が開催され、青少年健全育成部会も参加させて頂きました。

午後1時半から2時半までの間で、体育館の4分の1面をお借りし7月の「まさこ体験教室」でも挑戦した、こま回しの他、中国ごま、皿回し、ターゲットゲーム、ボール入れなど、様々な遊びの場を提供し、みんなで楽しみました。

普段、子どもたちがあまり接することの無いであろう遊びも多かったと思いますが、どの遊びにも興味をしめし、自分なりに考え工夫し、また、みんなで教えあいながら、一生懸命取り組んでいる子どもたちの姿は、とても素晴らしいものでした。

又、先生方やPTAの役員の皆様をはじめ、保護者の方々からも多数ご参加ご協力いただきました。様々な新しいつながりももてたことを大変うれしく思います。

真砂小学校や地域の子どもたちを中心に多くのふれあいをもてた一時、ありがとうございました。



文化講演会

「わたしの趣味と健康」

文化部会

平成25年2月16日真砂会館2階大広間において当コミ協文化部会主催の「わたしの趣味と健康」と題して渡辺欣次氏による講演会が行われました。

渡辺欣次氏のプロフィール

大正14年生まれ、昭和20年新潟第一師範学校卒、昭和58年ニューデリー日本人学校校長を最後に退職、(社)日本山岳会会員、スケッチクラブ会員、深田クラブ会員、新潟県美術連盟会員、新潟狭野山岳会会員、新潟市美術協有名誉会員。「趣味は生きるための潤滑油」という考えのもと、登山、スキー、スケッチ、版画、畑仕事、と体を鍛えておられ、又「健康の秘訣は粗食と運動」をモットーに玄米食50年、たわし摩擦を20年間続けておられます。



会場は74人で超満員

会場は超満員(74人)で聴講者の中には講師のトットツとして楽しそうな話しぶりに頷いたり感嘆したりしながら聞き入っていました。

以下は講師の話の概要です。

「30数人くらいと聞いていました。がこんなに大勢を前にしてしゃべるのは初めてのようです。私の趣味と健康について話をするのですが、作家の夢枕漠がラジオで話していた中に「趣味は生きるための潤滑油」という言葉がありました。趣味が無いと人生うまく回転しない。」

——日本百名山と登山——

そこで私の潤滑油としては、まず山登りです。日本百名山という本が昭和39年に出版されました。これを全部登りあげたのが十年後の昭和49年49才の時でした。その後百名山に興味を持って人たちの集まりの深田クラブができました。完登したら著者の深田久弥に会いたかったが、3年前に亡くなっていた。ついに会えなかったが、著書に感激して生前手紙をやったことがあります。返事のがきが来ました。非常にうれしかったですね。

深田クラブでは百名山を完登した者には記念の金メダルをくれる、希望者にはですが、私は昭和49年8月20日最後に利尻岳を登り百名山を完登した、深田クラブの中でもナンバーワンの完登であると評価され、此が私のただ一

つの金メダルであると、自慢しているわけです。

日本百名山完登記念自慢の金メダル



若い頃感激した深田久弥著書「日本百名山」とついに完登して得た金メダル

百名山を完登した者は全国で4、5人いるかいないかの時代でした。日本百名山を終えてから、海外の山にもでかけた。ネパールのヒマラヤ、インドには3年間日本人学校長としてニューデリーに居たのでインドヒマラヤのあちこちに行きました。頂上を極めるということではなくてトレッキングで5000mくらいまでは登りました。それから、パプアニューギニア、メキシコ、ボルネオ、バリ島、台湾、ヨーロッパアルプス等、頂上まで登ったのはあまりありませんが…。

——山スキーの面白さ——

日本百名山のうち同じ山を何回登ったことがあるかという調査があったが、私は巻機山に80回のぼった、ほとんど

がスキーで雪の有る春山が多い、登るよりもスキーで滑り降りるのが一番楽しい。

30才頃、津川の奥の西山日光寺の若いスキー好きの和尚が居て、この和尚と周りを一緒にスキーで初めて廻ったそれが始まりで、30才過ぎてからスキーの面白さがわかった。

それ以来北海道から全国スキーの山は全ていった。北穂高は3000mから滑れる。富士山も滑れます、佐渡へ校長で赴任していた頃に田植え休みを利用して富士山山頂から五合目まで滑った。雪の状態や天候が良ければ此処はすべりやすい。槍ヶ岳へも行き、槍の穂先で3時間半スケッチしたこともあり。回りに一人も人がいなかった。降りには快適でした。あまり快適で途中からもう一度登ったので滑降するのが遅くなり、山小屋のオヤジが探しにきた、大変心配をかけてしまいました。

巻機山はほとんどが沢登りで沢を降りる、捜索隊の隊長から沢に入るなどさかんに言われる。それでもしばらくは沢に入ったが、近頃は言うことを聞いて尾根を登る、尾根よりも沢の方が面白いし快適ですが…。

毛勝山を3回滑ったが、3回目4月の寒い日でした。凍っていた、降りに300mくらい滑落してしまい左足骨折、右肩脱臼してしまった。

仲間が7人居たので助かった。午後2時に怪我をして魚津の労災病院に着いたのが午後10時、痛いし腹は減るし、医者には食べない方がいいといわれ切ない思いをしました。その後猫山病院に20日間入院しました。65才のときでした。その間見舞いに来た人たちもどこそこで怪我したという話しをしていたが誰も山登りを止めようというものはいなかった、やはり山の仲間だなと思いました。

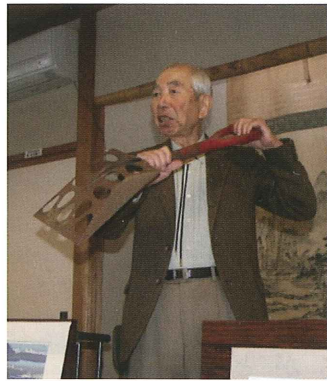
山形の方から入る飯豊山の石ころび沢と言うところがあります。此処は車で入り、1時間くらい歩いて雪の上に出て、そこを4時間半登りノンストップで20分くらい滑り降りる、こんなことをよくやりました。

守門岳はスキーの山として全国的に有名ですが、その奥に浅草岳その続きに鬼方面山が有る、この三つの山を滑ることとして、「越後の山を滑る会」をつくった。私が毎年案内を出すと県外から12〜13人は集まる。20年くらい続けています。

どのようにして雪山を登るのかというとスキーを担ぐのではなくてスキーの先端に孔をあけて紐を通し引っ張って登る。雪が締まっていればらくです。山スキーは降りの体力もとっておく必要がある。スキーを引っ張る方法は旧陸軍でやっていたこと。私がやっているのと仲間は格好悪いと言って冷や

かしていたが、新潟でスキーをやる連中はみんな真似するようになった。

それから私の山スキーは雪洞といってテントを張らずに設営ため専用のスコップで穴を掘る。まず縦に掘り前に掘り進みそれから横に掘る。約2時間掘ると居住性の良いものになる。天井などもなめらかに丸くして水滴が横に行き真下に落ちないようにする。出来上がると棚を作ったり食台を作ったり、なかなか技術がいるものです。それからシートを床に敷き寝袋に入る。酸欠にならないように天井に空気孔を開けておき、蠟燭をつける。穴の中は0度以下にはならない、地吹雪で2mかぶさっても酸欠にはなりませんでした。

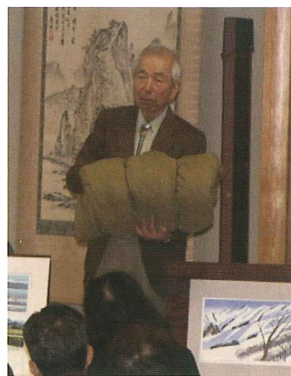


雪洞を掘るスコップ

梅池というところがある。そこで雪洞を掘って4泊したことがあります、そこから乗鞍、天狗原、蓮華温泉へ行ったりしました。そんなやり方で苗場山や鳥海山で掘ったり、尾瀬や石ころび沢で掘ったりしましたが、尾瀬では3人で、穴掘りに慣れてない者が一人いて、どんどん掘るものだから明りが

見えてくる、天井が薄くなっている状態でした。翌日、燧ヶ岳に登って、途中暗くなりやつと雪洞に戻ったが、ぼつさりと天井が落ちていた。仕方なしに6本のスキーを並べシートを被せて何とか凌いだ、雪洞が崩れたのは尾瀬が初めてでした。

私の山スキーの特徴はバイクの横にスキーを取り付けて走ることです。私は車の運転が出来ないので一人の時はそのようにしていた。バイクはよいことがある、駐車場にはゲートがあつてそこからは歩いて登らなければならぬ、小一時間はかかる、バイクの場合はゲートの脇をすり抜けていける。



昔の寝袋はアメリカ軍の払い下げで非常に重かった

次の趣味は畑仕事です。生まれが白根なので戦時中は食糧難で中ノ口川の土手に畑を作った、土手の土は良いし日当たりはいいし食料増産には良い場所でした。それ以来ずっと畑仕事が続けている。

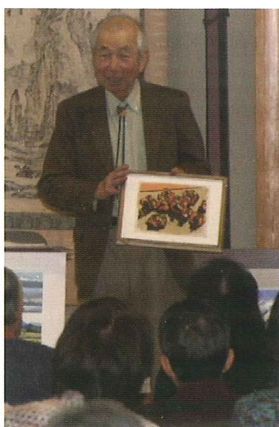
退職してから退職金で内野の団地の上の方に130坪くらい土地を買いま

した。魚沼三山や守門岳までよく見えて見晴らしのいいとても良い場所だった。ところがだんだんあちこち廻りに家が建ち今では山が見えなくなつてしまった。山を眺めるには見晴台を作らなければと思つていくくらいです。

機械も使わず、農薬もほとんど使わない。カラスやスズメバチその他いろいろな虫がくるが、それらの退治に苦心しながら自分の力で耕すことを続けています。

木版画

次の趣味は木版画です。年賀状から始まって新潟の風景や山を題材にしている、最近山が多い。絵よりも工作が好きで中学時代模型飛行機を設計しながら作つたものです。木版画の版木も自分で好きな形を作る。油絵のようにサイズは決まっていらないので自由なことができる。額も手作りです、大工から木の切れ端を貰つてきて作る。今日持ってきた額はみな手作りです。



額も大小全て手作り

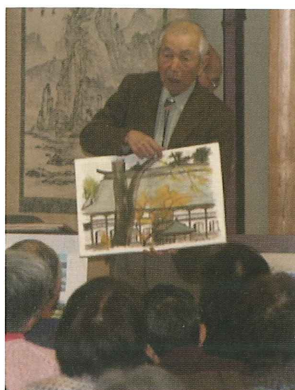
ほとんどが山の風景で、山登りの副産物みたいなものです。幸いありがたいことに買ってくれる人がいます。

毎年個展を2〜3回、昨年は4回開きました。東京、松本、静岡、その他いろいろなどところで開きます、今までに50回くらいやっていっていると思います。

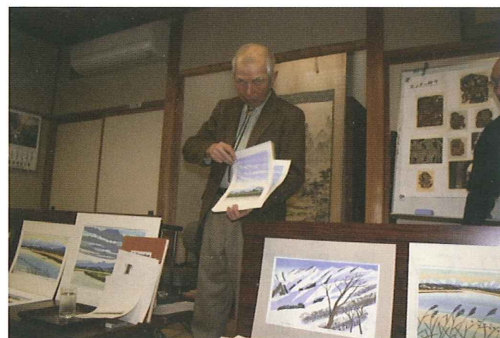


版木に刷りの実演も
私の版画は版木を手作りで4枚使う

今日はスケッチブックも何冊か持ってきています。私のスケッチはコンテを使う、手軽で早く描ける。山では寒い時は水彩は凍ってしまう、だから水を使わない。コンテは色を重ねて描ける。スケッチブックも手作りです。大、小作って風景によって使い分けしています。描きためたスケッチブックは300冊くらいになりました。粗製乱造です。



描きためたスケッチブックのうちの数冊紹介



どれも思い出のある山の版画

インドにいた頃、よく博物館に通いました。そこにはテラコッタという素焼きで出来たヒンドウ教の像がたくさんある。そこへ度々通い此をスケッチした。度々行くものだから博物館の人が椅子をだしてくれ、常連になってゆつくりと描くことが出来ました。遺跡もいっぱい描きました。

若さと健康の秘訣

残り時間僅かになりましたが私の若いわけを話しましょう。このあいだ13日新潟スキークラブの主催で猪苗代スキー場に行ったがその日は吹雪でした。若者は吹雪の中を滑っています。私のような後期高齢者はあまりいないと思います。若者は若者と一緒に吹雪の中を滑りました。若者と一緒にスキーをやるのは若返るといふことではないかと思えます。

健康についてですが日野原重明さんは健康の秘訣は粗食と運動と答えるそうです。私もそう思います。日本人の食生活は最近あまりに美食が多い、もっと粗食にした方がよいのではと思うが、人によっていろいろな説があるので自分で選択するしかない。

私は玄米食、昼は麺かパン、肉は一切食べない。

インドに居たときはレストランに入るとベジタリアンかノンベジタリアンか聞かれる。インドのベジタリアンは牛乳も飲まないし、卵も食べない。

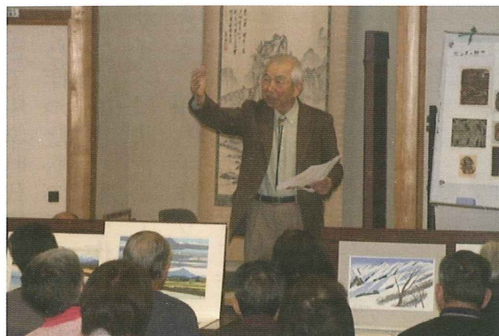
玄米食は万能ではない、以前は風邪を良く引きました。たわし摩擦を朝25分から30分足の裏から始まって全身やって20年、風邪はほとんどひかない。

身土不二という言葉がありますが地元の食材で旬のものを食べるのが良い。私はなるべくそうしています。冬はなすやキュウリ、トマトは食べない、冬には不自然な食べ物です。

水戸光圀は食事に気を遣っていた。一汁三菜を心がけた。自然に逆らわない生き方が大切で、それが健康長寿の秘訣です」

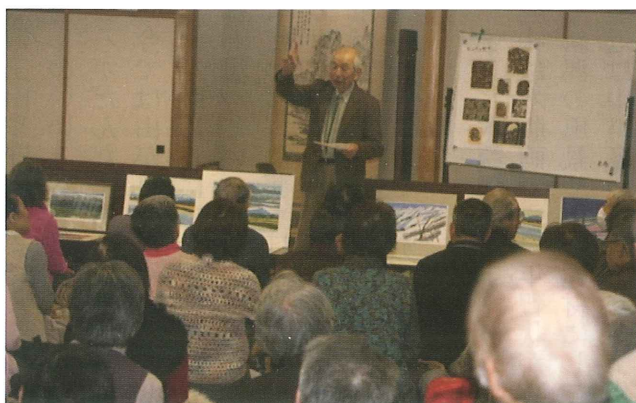
木版画の実演があり、聴衆からいろいろな質問もあって和気藹々のうちにも活気あふれる公演会でした。特に感動したのは講師が高齢（89才）にも

かわらず2時間余りを立ったまま、マイクも使わずに話をされたことでした。経験に裏打ちされた示唆に富んだ、お人柄のじみ出た素晴らしいお話でした。



マイクなし立ったままの熱演

感心しながら聞き入る聴衆



自治会めぐり

松海が丘第二自治会

《ゴルフ同好会》

松海が丘第二自治会では平成23年10月ゴルフ好きが集い「ゴルフ同好会」を結成しました。会の愛称はまだありません。会員は13名、全員男性で、50歳代から70歳代と幅広い。第一回ゴルフコンペは、同年10月に紫雲ゴルフ倶楽部、第2回は平成24年5月に同場所、第3回は10月笹神五頭ゴルフ倶楽部でいずれも9ホールペリア方式で開催し優勝杯争奪戦を繰り広げました。



毎回終了後は近くの食堂で表彰式及び懇親会を行ってさらに親睦を深めています。又新年会も小針銀座にほど近いカラオケスナックで開催しました。ゴルフの腕前はさることな

がら芸達者が多く、大いに盛り上がりました。これからも健康増進と、人の輪(和)を広げていきたいと考えております。

松海が丘第二自治会では年間をとおして様々な催しをおこなっております。24年度に行ったその一端を写真で紹介いたします。

《自主防災訓練》



救急訓練



消火器訓練

《高齢者お楽しみ会》



三遊亭楽々さんの落語

《夏祭り》



《新年交流会》



マジックショウ

1月13日(日)新年交流会を開催し、「ノロウイルスと対策」と題して保健師のお話、新潟県マジック愛好会のマジックショウ、大正琴の演奏、ビンゴゲーム等々総勢49人参加して和気藹々と楽しい一時を過ごしました。



自治会交流会を開催

当コミ協では昨年11月17日夜、真砂会館でコミ協加盟自治会の交流会を行いました。これは今日の自治会が社会情勢の変化の中で住民自治にも新しい対応が求められていることから、交流も必要ということで実施しました。

自治会はその規模、活動、役員、財政など多様であり歴史も違う中でどのような活動をしているか、かかえている問題や悩みは：等々、率直に出し合いました。

高齢化や一人暮らしに対応する活動として「ぬくもりの家」や「日向ぼこ」などの活動が喜ばれていること。住民の要望を聞くことや組織運営上で班会が有効であること。広報誌を定期的に発行していることなど建設的な意見もできました。

また、防災訓練を毎年継続的に実施し、防災意識が向上している話もありました。反面、役員のなり手がなく活動が限られた人であることや、ゴミ問題での苦労話もできました。

時間が限られて、各自治会に一言ずつ発言してもらい問題や教訓を深めることが出来ませんでした。が有意義な会議でした。

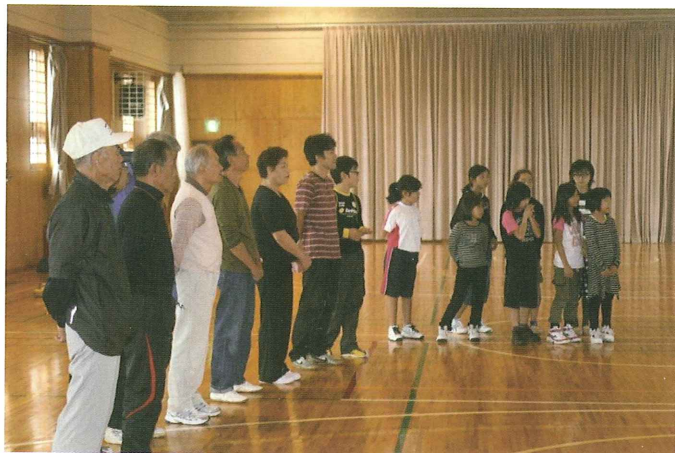
※当コミ協加盟自治会は19自治会です。この集会にはコミ協役員も参加しました。

フロアカーリング体験講習 ミニ大会開催

スポーツ部会

明倫短期大学5階体育館に於いて約30人の老若男女とこどもたちが集い、数人の指導者に教えてもらいながらミニ大会を24年10月21日(日)開催しました。

最初はやり方がわからず苦労していましたが、後半にはいるとお互いの勝負を意識して熱がはいってきました。3人チームを9組つくり、各6試合ずつ行いました。幼児から高齢者まで順応でき、非常におもしろい屋内スポーツです。



フロアカーリング(フロッカー) 冬季オリンピック競技にも採用されている氷上で行うカーリングを基に、いつでも手軽に楽しめるよう、平成5年「木材の町しんとく」北海道新得町で開発されました。ローラー付きのストーンは木製で心地よい衝撃音があり、平坦な場所であれば誰でも手軽にプレーできます。フロッカーと呼ぶ木製ストーンを、ターゲットと呼ぶ目標ストーンへ送球し、いかに近づけることができるかを競うゲームです。

編集後記

24年度も余すところ僅かになりました。本年度も3回発行することが出来ました。目新しい活動もあり、催しには参加人数も増えてきたように思われます。平成20年第1号発行以来皆様のご協力により今回で第14号と続けてくることか出来ました。これからも発展させていきたいと思っております。ご協力をよろしくお願いします。