

足立健康友の会

# かばら支部ニュース

第41号  
2011年12月15日  
☎: 3605-5594  
<http://kabara-tomonokai.kenwa.or.jp/>

熱気あふれる10周年記念の

## 「歌声喫茶」に89人の大合唱

今年の10月に歌声サークル「こもれび」が誕生して10周年を迎えました。それを記念して「歌声喫茶」が去る12月4日、かばらデイサービスセンターを会場に開催されました。この日を待ちどおしく「1時間前からかけつけた」と言う人もいました。

10周年を記念して友の会かばら支部より渡辺副支部長が祝辞を述べました。  
友の会北千住地域の歌声サークル「ふきのとう」のみなさんも米倉妙子会長を先頭に19人の方が友情出演し、10周年を盛り上げてくださいました。



### 看護・介護・生活相談会

いつ 毎月、第3木曜日10時  
どこで 小児科診察室

普段、受診しても先生と相談する時間がなく困っていること・わからないことなど相談ができます。

1月は19日10時

昔懐かしい歌が次々に披露され、参加されたみなさんの顔がほころびます。「10年間『歌声』で楽しく過ごせる『居場所』があったことに感謝しています」思うように声は出ませんがとても楽しみです。「サークルの例会には毎回20人から30人の方が参加して下さりうれしい限りです。なつかしい歌、元気をもらっています。声



## 秋空の下で青空健康チェック ひよこの家バザー会場

が出るうちはつと続けていききたいと思っています。伊藤先生、二瓶先生ありがとうございました。なご「こもれび」の会員からメッセージが寄せられて紹介されました。この日の準備のため活躍された関係者の皆さん、並びに参加されたみなさんにお礼を申し上げます。ありがとうございました。

「こもれび」10周年記念  
「歌声喫茶」実行委員会

雨の予想を吹き払って、暑いぐらいの日差しに恵まれた、一〇月二十九日、東和ひよこの家共同保育所のバザーが北三谷公園で行われ、かばら友の会青空健康チェックを開きました。

森倉看護師長さんが血圧測定を行った人たちにチェックの結果を話し、健康状態や悩みを聞くうちに、話がいよいよ弾み、友の会に一人入ってくれました。おもにお年寄



りの方が来ますが、話をしたくて来てくれるようで、健康のこと以外のお話をされていく方もいました。保育所のバザーなので若いママさんが多く来ていましたが、体脂肪チェックは苦手のようで、あまり来てくれません。  
むしろこの人たちがこそ、きちっと測定し、日ごろの健康管理をしたほうが良いのでは、と思いました。太っていることが悪いという事ではなく、管理することが大事です。それとほかのチェックもして欲しいと言われましたが、医療との関係もありこれから検討していきたいと考えています。地域の人たちと話が出る場として、これからも続けたいとおもいます。

担当 田中 英人

## 三浦半島でみかん狩り 50名参加

# 海鮮料理に舌づつみ

何人も  
いまし  
た。

油壺

11月23日(祝日)にバスハイイクを行いました。このバスハイイクは前評判が良く、「お知らせ」の後3週間で50人を超える大人気。遅くに申し込んだ人はキャンセル待ちの状態でした。往きの高速道路もスムーズなほこびで、みかん狩りの農園には30分ほど早く着きました。時期が良かったのか「甘い」みかんに、みなさん舌づつみを打って口に頬張りました。その農家の庭先には「赤い大根」が安く売っており、お土産に買う人が



の京急「観潮壮」での海鮮料理は盛りだくさんで食べきれない人も出ました。食事の後のお好みコースは3つあり、「温泉でのんびりコース」「城ヶ島散策」コース、「油壺の磯遊び」コースと分れて行動しました。

どのコースも好評で特に「城ヶ島」を選んだ人達からは「海の眺めが最高」「景色に大満足」など絶賛の声が上がりました。

帰りの道路もスムーズで車内ではビンゴゲームをやり、「ワイワイガヤガヤ」と海とみかんを

楽しんだ後のおしゃべりに湧きました。「温泉に入り昼寝もできたし、最高の一日だったよ」「今度も来たい」「また、誘ってね」「気兼ねなく交流できるバスハイイクは魅力になっている」など様々な感想が寄せられました。中には「来年は大型バス2台の取り組みにしよう」と言う猛者の声も上がりました。みなさん次回をお楽しみに。  
バスハイイク実行委員会

## 故郷の明暗 その8

# 先祖の智慧と教え

私の故郷の七ヶ浜町は先史時代の縄文・弥生の史跡も多くあり、有史からは津波災害の痕跡をつかがい知ることのできる場所も残っています。

町内の集落の一つに「花洲浜」と言う所があります。その集落の先端は海に突き出たような岬になり、「鼻節神社」が祀られています。

この神社は元々、現在の海岸線から数キロ離れた場所に建っていました。それは潜水調査の結果分ったことですが、今の海岸から8キロ先沖の海底に「大根(おおね)明神」のご神体にあたる石が見つかったからです。それが貞観津波(869年)で流され現在の高台に遷宮したようです。

また、菖蒲田浜の一角に阿川沼と言う所がありますが、その沼のほとりにある7〜8メートルの立

石の上に水神様が祭られ、その位置まで津波が襲ったと言う言い伝えを聞いたことがあります。これらの津波に関する言い伝えや教訓を残すための石碑などは日本全国にあるようです。

宮城県唐桑に残る「地震にあつたら津波の用心」として5項目が石碑に刻まれていると聞きました。内容は省きますが昭和三陸津波(1933年)翌年の5月に建てられたものだと思います。

また、仙台市若林区には「浪分神社」があります。ここは貞観津波の際、この地点まで波が押し寄せたことを物語り、後世にそれを伝えるために建立されたようです。この神社の地点は海岸から5.5キロメートル離れている場所ですが、今回の津波の浸水域と一致するそうです。

また、TVの放送で見ましたが、自然災害に対する戒めを先祖にあたる住民が石碑に彫り、その彫り込んだ字面を毎年、墨で新たに書き記す習慣が残っている地域があると云つこと。この習慣が続く限り、後世の子孫が同じ苦しみに合わずに済むと考えてのことでしょう。

私たちはこの祖先の知恵を無にしてはならないと思います。よく「先祖をおろそかにすると罰がある」と子供の頃から聞いていま

## 特定健診

1月31日(火)期限です  
1年に一度は健康管理のため健診を受けましょう!  
どこの医院でも受けられます。「受診券」紛失時は  
区役所健診事業係:  
電話 3880-5121

したが、これは先祖を祀ることと先祖の残した遺訓に学ぶことの二つの意味があると思います。その遺訓の中には自然災害だけでなく、人災でもある「戦争」などにも共通して言えることではないでしょうか。目先の「金」「強欲」に目を奪われた人たちは先祖の艱難辛苦の体験をいとも簡単に封印してしまつ傾向があると思います。残念ながら人間はその繰り返しを犯してきた様に思えます。

今度ばかりはコリゴリを身にしてみても感じた出来事がありました。それは「福島原発事故」です。私たちはこの事故をリアルタイムで体験することになりました。その過酷事故を子孫に語り継ぐこと。それを私たちの胸にしっかりと刻み込んで行動して行きたいと思っています。

次号に続く 担当 嶺岸宏

### 放射能測定器貸し出せます

かばら診療所グループでは、放射能測定器を入手しました。

11月から貸出を始めましたが希望者が多く、貸し出しが遅れる場合があります。ご了承ください。

貸し出しを希望される方は

蒲原診療所 嶺岸(3605-5594)まで

但し、友の会会員に限ります