

くろしお

NPO法人NALC・銚子拠点
事務所・銚子市春日町2736-2小澤方
☎ 0479-23-3694

第95号 2021年3月

発行責任者 小澤利政
編集責任者 高根 武

2020年度を振り返って 拠点代表 小澤利政

昨年1月15日「中国武漢市から帰国した神奈川県の30代男性が感染を確認」と私の手帳にメモがありました。これが新型コロナウイルス日本国内での初めての感染発表であったと思います。2月3日クルーズ船が横浜入港。日本での新型コロナウイルスの集団感染は皆さんの記憶にも残っていると思います。4月7日第1回目の緊急事態宣言が発令、現在は2回目の緊急事態、第3波目に入っているとか、世界中が新型コロナウイルスと戦っています。私たち銚子拠点も4・5・6・8月、今年に入り1・2月と活動を自粛せざるを得なくなりした。

『三密を避けソーシャルディスタンス（社会的距離）を守りましょう』とのことで活動も非接触を心掛け、手芸同好会によるマスク作り、ジオパーク市民の会と共催の海岸清掃や地球展望館下ふれあい広場の整備、長崎園の草刈り、グラウンドゴルフなどの限られたものになりました。定時総会も書面による表決になりました。変わったところではパソコンクラブでリモートによる新しい試み（ズーム会議）が始まっています。これまで当たり前であった人の移動・集合・対面交流が今やリスクとなりました。なんと不自由なことでしょうか、従来の普通の生活（常態）が懐かしくなります。これからも当分の間折に触れ新型コロナウイルスに悩まされることではしょうが、ワクチンの接種も始まりました。決してあきらめず“心を一つに”必ず危機を乗り越えて行きたいものです。

◎ニューノーマル（新常態）これから世界でおこること！新型コロナウイルスの感染拡大は世界の人々の生活を一変させました。都市封鎖、非接触、移動制限等、収束後もすべてが元に戻るわけではないといわれています。

祝 銚子ジオパーク再認定

白土 紀子

2月5日（金）に、日本ジオパーク委員会が開催され、再認定審査の結果、銚子ジオパークは再認定されました。

昨年11月に再認定審査の現地調査のため、2名の調査員が銚子に訪れ、銚子ジオパーク推

進協議会（会長：越川市長、ナルクを含めた36団体が加盟）事務局とのヒアリングや、市民の会ガイドによるジオサイトの案内等を通して活動状況を詳しく調査されました。

平成24年9月に千葉県で初めて銚子がジオパークに認定され、4年後に今回のように現地調査をされ4年間の活動状況が評価され再認定されました。更に4年後の今回、前回指摘され

た課題の改善に向けて努力したことや、活動の質と量、持続可能な形での運営のあり方等が評価の対象となり、事務局を中心に精力的に活動してきた4年間の成果が今回の再認定となりました。日本ジオパーク委員会の銚子ジオパークに対しての評価は次の通りでした。

『4年前に指摘された課題の解決に向けた取り組みが進み、ジオパークのストーリーが構築され、情報提供が開始されている。子どもから大人まで幅広い対象に合わせた環境教育に力が入れられてきたことで、活動に共感した市民や民間企業が増加した。観光船 やシーカヤックなどのアクティビティ、地元レストランなどの事業者との連携が始まっており、この取り組みをジオツーリズムとして支える体制づくりが望まれる。以上のことから、日本ジオパークとして再認定する。』

今回指摘された課題は4年後の再審査に向けて、今後も推進協議会事務局を中心に36所属団体が連携し共有しながら取り組んでいくことに

なります。ナルクもその一員として、“銚子の魅力を発信し、銚子の活性化に向けての活動”に共に参加できたらと願っています。銚子の魅力を再発見し、恵まれた資源を大切に守り育て、後世に繋げていきたいものです。

「できることを、できる人が、できるときに」を再認識して、無理なく皆でできることに取り組んでいきましょう。

2月21日の海岸清掃活動



第50回銚子精神保健大会（2月5日、コロナの影響で式典は無し）で中川会員、鷺尾会員、門倉会員が顕彰されました。2007年4月にNPO法人「精神保健福祉を支える会NEW」よりグループホーム世話人の依頼がナルク銚子にあり、会員が立ち上げに協力しました。1年後ナルクの活動ではなくなりましたが、会員数名が関わり現在に至っています。

感謝状を戴いて

鷺尾 ヨリ子

グループホームが立ち上がると同時にナルクに入会、あれから13年経ちました。最初にお世話していた方2名は65歳になり、5年前それぞれ老人施設に入居しました。とても大変な方たちでしたが、気持ちは家族のようです。今はコロナで会いに行けません。多分元気になっていると思いますが、様子は分かりません。早くコロナが収まり、会いに行きたいと思っています。

今、お世話をしている方は男性2名です。ホームも4か所目で、大変な方もいました。昨年今年と良いことがなく、すごく落ち込んでいた私に、更に追い打ちをかけるように、一緒に仕事をしていた澤野さんが辞めることになり、ショックを受けていた時でした。そんな時にこの感謝状を戴き、とても嬉しく明るい気持ちになりました。この仕事を続けてきた結果だと思っています。これからも続けて働きたいと思っています。

門倉 いと子

精神保健福祉を支える会NEWのグループホームの世話人として勤務し、早10年以上になります。思い起こせば、最初の頃は利用者さんとどのように接して良いか、対応なども分かりませんでした。逆に利用者さんに教えられる事もあったように思います。週3日程の勤務の中、その人らしさの人生論や悩み、趣味など色々な会話をしたりして、利用者さんと笑ったりなどの時間が過ぎてきた中、今回このような感謝状を戴きびっくりしました。

利用者さんと寄り添いながら、これを機会にもう少し頑張ってみたいと思います。

我が家の子猫たち II

ひらた ただのぶ

爺ジイが現役の頃、旧海軍出身で厳しい大先輩がおられました。私は20代で、大先輩は定年が近かったと思います。一緒に仕事をしたことも無く、もちろん言葉を交わしたとこともありませんが、他の先輩から話を聞いていました。新潟県の佐渡出身で、私の父親も新潟県の山一つ越えた山村出身、志願で海軍に入り年齢も近そうで、新潟県人会等で酒を酌み交わした仲ではと勝手に想像し気持ちを膨らませています。

大先輩の名前「熊蔵さん」から勝手に熊の一字を頂戴し、何事も積極的で、好奇心も強く、次郎にふさわしいと「熊次郎」と命名し、爺ジイは気を良くしています。もう一匹の子猫は NHK朝のドラマから「はな」と命名しました。何時も熊次郎の後を付いて、おとなしく、控えめなのです。子猫達は名前を呼ばれても、無反応で耳一つ動かしません。悦に浸っているのは爺ジイだけです。

こんな事がありました。猫たちは夕食後水を飲むため、外の雨水溜めの水を飲みに行くのが習わしで、何時もの通りガラス戸を開けて外に出しました。美味しそうに水を飲んでおり、30分程して外を見ると子猫達がいなのです。寒く、風雨の強い夕方で、遠くに行くはずがないのに、と思って帰りを待っていました。18時30分は、私が安静のため布団に入る時間なのです。雨風がますます強くなるのに帰ってこないのです。懐中電灯を持って、子猫の名前を呼びながら、家の周りを探しましたが見つからず、気になりましたが布団に横になりました。

色々なことが走馬灯のように思い出され、眠れませんでした。終戦後、満州からの引揚げ、無蓋避難列車は、ソ連軍の機銃掃射、中国国民党軍、共産党軍による蛮行等、雨が降れば無蓋列車で、母親と兄弟3人は母の腕の中で雨をしのぎ、老人や乳児は次々と亡くなったそうです。終戦時の引揚げと、子猫達の様子が重なり布団に横になっても眠れず、20時30分頃に起きて家の周りを傘をさしながら探しましたが、何の手がかりもありませんでした。「バカ猫達め」と悪態をつけて布団に横になりました。

夜明けを待って、母猫の実家の好猫爺に相談に行きました。実家にも帰っていないとの事。好猫爺と爺ジイ二人で心当たりをもう一度捜しましたが見つかりません。母猫は相変わらず別宅に来てノンビリ日向ぼっこです。「しろ！子

猫達が行方不明なのによくノンビリ日向ぼっこ出来るね。子猫達を探してこい！」と戸外に出したのです。すると一時間もしないうちに「熊次郎」を連れて帰って来たのです。嬉しかった！「熊次郎」は餌をガツガツ食べ、大の字になって昼寝です。夕べは雨風に打たれ食事もなく辛かったろうに。ゆっくり休ませてやりました。

昼近くなって母猫の実家の好猫爺が「はな」を抱いて連れてきたのです。話によると物置と境界のブロック塀の間にいたらしい。母猫に連れられて実家に帰って来たとの事。この事があってから「熊次郎」と「はな」の性格が段々変わったのです。母猫が来るとまず「熊次郎」がオッパイを飲み終わってから「はな」が飲み、廊下を走って遊ぶ場合も、常に「熊次郎」が先頭で「はな」が付いていく。嵐の夜があつてから「熊次郎」と「はな」の序列が変わったのです。母猫が来るとまず「はな」が当然のように飲むのです。その間「熊次郎」は隅の方でじっと待つのです。時にはオッパイが飲めない時もあり、「はな」が一回り大きくなった気がします。子猫にも序列があるのですね。この頃爺ジイに叱られるのは何時も「はな」です。すばしこく逃げるのも早い。

認知症等には、猫や犬を飼うのが良いとか、私は大丈夫でしょうか？



カラオケ健康法 4

青木 輝夫

幸福ホルモン

私達が物事に満足したり、幸せを感じる時、脳から「幸福ホルモン」が分泌され、喜びが全身に広がります。幸福ホルモンは便宜上名付けたもので、「脳内モルヒネ」と呼ばれるベータエンドルフィンをはじめ、いくつかのホルモンが確認されています。この幸福ホルモンが盛ん

に分泌されている時、人間の健康に絶大な効果をもたらすことです。すなわち、老化を防止し自然治癒力を高め、優れた薬事効果があり脳細胞の若さをもたらすということです。

反対にイライラすると、脳から毒性の強ノルアドレナリンというホルモンが分泌され、私達の生命力を削いでしまうのです。中国では「一笑一若」「一怒一老」という諺があり、日本にも「笑う門には福来る」という諺さえあります。また回復させる効果があるので、ボケ防止に役立ちます。

カラオケは楽しみながら出来る呼吸法

腹式呼吸が健康に良いのは肺の「換気作用」を高めるからです。息を深く深く吸い込んだ時、お腹を前に出すと横隔膜が下がります。横隔膜が下がると肺は拡大できることになり、それだけ多くの空気（酸素）が取り込まれ全身をリフレッシュするわけです。

通常人の呼吸は1分間に15～20回ぐらいです。唄うときは両肩「鎖骨」を上げないように大きく深く息を吸い込んで空気をすっきり吐き出してしまうまで、長く余韻を残すような唄い方がいいでしょう。歌のテンポにもよりますが、ミディアムテンポの場合、一分間に5～8回位の呼吸が要求されます。これにより血液の流れは気の流れに通じ、これが乱れるといろんな病気にかかります。

カタルシス効果

日常生活の中で自分の言いたいことや、やりたいことを100%達成している人は極めて稀だと思います。そういう人がいればストレスは全く感じないはずですが、しかし言いたい事があっても言えなかったり、やりたい事があってもやれなかったりが多い私達の毎日です。だからス

トレスが溜まるわけです。普段は自分の心にしまい込んでいる積り積もった思いを歌で開放するいわゆる「カラオケで自己表現する」つまり、ある歌に託して心のメッセージを表現するわけです。これがカタルシス「心の浄化作用」というもので、音楽の持つ大きな作用の一つです。歌だから言える、これが歌を唄う事の大事な意味だと思います。たとえばサラリーマンの愛唱歌といわれる「昴」この歌を唄うと「なぜか気分が晴れ、自分の存在感も感じられる」という人も多いのではないのでしょうか。この曲で注目すべきは「されどわが胸は熱く・・・」の「されど」でしょう。日々の仕事に追われながらも、明日からは違った生き方をしてみたい。しかし、現実には明日も同じことやるだろうとも分かっているのが、世の中のサラリーマンたちだと思います。

そういう自分が限界を知りつつ、それで終わらずに「されど」やるんだ、やらなければおれない、というところが胸にジーンと響くのではないのでしょうか。つまりサラリーマンの皆さんはこの歌を唄うことで自分を励ましているわけです。カラオケはこうして歌に託して自分の心のメッセージを表現するというのは、実は日本人の国民性に合ったものといえるでしょう。控えめで目立たないことを美德として考えてきました。ですからコミュニケーションの場でも「察し」「複芸」「心の伝心」が尊ばれたものです。自分を表現したいという潜在的な欲求は誰にでも間違いなく存在しています。ただそれを表現する術がなかっただけです。「愛しても愛しても、ああ人の妻・・・」「抱いてください、もう一度」は歌だから言えるメッセージなのです。

(カラオケの効用より抜粋、以下次号に続く)

料理教室会員募集

担当者 仲 幸雄

料理教室ではただいま男女を問わず会員を募集中です。月に一度第2木曜日に市民センター調理室で行っています。班毎に分かれそれぞれ腕を振るって、日常普段の料理からちょっと趣向を凝らした料理まで、幅広くいろいろなものに挑戦して美味しい物を作っています。ワイワイ賑やかにやりながら楽しくやっています。この教室を始めたのは男の人がもし最愛の伴侶を亡くした時に、何も作れなくてはまずいだろうということで始めたというふう聞いています。

しかし今では男女比の構成も崩れてきています。誰にも大きく門戸を広げていますので、入会して皆で作る楽しみを感じて欲しいと会員一同期待しています。持ってくるのはエプロンと三角巾、少しばかりの参加費です。それだけでおいしい料理を作る楽しみを得られ、出来上がりをおいしく食べられます。料理が得意な人もそうでない人も、食いしん坊のあなたにはぴったりだと思います。最寄りの人に声をかけて下さい。参加をお待ちしています。

～心に残る歌～

笛吹庵

戦前生まれの筆者が、幼い日のことを思い出す度に一つの歌が浮かんできます。

♪ 御民吾生ける標し有り 天地の栄える時に 逢えらく念えば ♪

(みたみわれいけるしるしあり あめつちのさかえるときに あえらくおもえば)

作者は海犬養岡麻呂で万葉集に載っています。この歌の意味は、

“大君の御民である私は生きている甲斐があります。天地の栄える御代の今日という時に逢っていることを思いますと”で聖武天皇の善政を讃えた歌です。戦前、5年生の教科書に載っていて、天皇崇拜意識高揚のためにメロディが付けられ歌われたようです。当時、筆者の小学生の姉や兄が唄っていたのを聴いて歌の意味も判らず真似して覚えたのでしょう。

戦後は民主主義教育となりこの歌のようなことは言われなくなりませんでしたので、この歌を聴いたこともありませんでしたが、幼児体験として思い出すのでしょうか。先日、88歳になった姉に電話したらこの歌を一緒に唱ってくれました。

当時、難しい歌を5歳もならないのに唱えるなんて凄いなと言われたそうですが“神童も二十歳過ぎれば唯の人、なれの果ては××老人”、と言われたいようにしたいものです。

この歌に憶えのある方が居たらお知らせ下さい。



		奉仕活動		1月		2月	
活動内容	活動会員名	人数	時間	人数	時間		
福祉	安井			1	1		
子育て							
NALC活動	小澤2、平田、藤島、長谷川、鈴木久、高根、青木、山本、仲	10	20				
環境	小澤2、平田、藤島、保立、白土紀、加瀬、青木輝、山本、石毛、出口、鈴木ク、新井野	7	7	11	11		
その他(PC)							
合計		14	27	12	12		

今月の俳句



穏やかに冬日が墓地に里山で
バレンタイン自前のチョコを口にホイ
休耕田我が物顔のつくしかな
一戸建
冴返る暮れるとき来て遠き富士
恵

時間預託活動

活動内容	1月		2月	
	人数	時間	人数	時間
犬の散歩等				
草刈その他				
家庭内	1	1	2	2
同好会講師				
病院付き添い				
その他 (p c)				
合計	1	1	2	2

同好会, 奉仕活動

会名	開催日時	担当者
ぶっくぶっく朗読の会	毎月第4木曜日 pm1:30~3:30	小澤康
料理教室	毎月第2木曜日 am10:00~12:00 市民センター	仲
サークル 硯	毎月第1金曜 am9:30~11:30 市民センター	鷺尾孝
カラオケ同好会	毎月第2木曜 pm2:00~ ふる里	青木輝
パソコンクラブ	毎月1回 金曜 am9:30~ 中央コミセン	高根
障がい児(者)プール見守り	毎月1,2回 pm5:30~7:00 松岸ルネッサンス	中川
ふれあい広場の環境美化	毎月第3火曜日 am9:00~11:00	青木輝
松籟の丘ボランティア	毎月第4火曜日 pm1:30 澤野宅集合	鈴木久
ぐるぐるサミット つくしんぼサミット	毎月第2火曜日 澤野会員宅 毎月最終木曜日 西海鹿島つくしんぼ	澤野文 長谷川
海岸清掃	毎月第3日曜日・隔月第1日曜日 am9:00~10:00	白土紀

注) 大部分の活動がコロナ禍で中止になっています連絡網、ホームページ等で確認してください。

事務局便り

皆様、如何お過ごしでしょうか。昨年より新型コロナウイルス禍で緊急事態宣言が発せられ、不要の外出を控え自粛生活を余儀なくされました。感染しないように身の回りに気を配り、陽性者の数に恐れながらの1年が過ぎて、また近くの公園には河津サクラが満開になりました。本来ならサクラの下で奉仕作業も出来たであろうと思ひ残念でした。2月にやっとワクチンが医療従事者から接種が始まりました。4月には高齢者から順次接種が可能になると言われておりますが、接種は各人の希望による

ようです。皆さんはどうされますか？

家にいる時間が長いと身体の動きより、お口の動きがマメで運動量が追い付かなかったのかな？ 身体も頭も休んでいると楽な方に傾いてしまいがちです。家の中で頑張っている人も気分転換が上手くできていればよいのですが。定例会を何度か中止することもありましたが、従来のように早く皆さんと顔を合わせたいものです。3・4月と一段と暖かくなって、身体も動き易くなって来る事と思われま。無理はせず可能な活動には是非参加をして頂き、密にならないよう注意しながら交流をしたいものです。