



「グリーンフェア'93いばらき」のキャラバン隊が来町

花の緑の祭典「全国都市緑化いばらきフェア」（グリーンフェア'93いばらき）のキャラバン隊が、九月九日に来町しました。

来年三月二十七日から五月三十日まで、水戸市の偕楽園公園・千波公園を会場に開かれるフェアの広報宣伝に訪れたもの。

石岡市をかわきりに、千代田町・玉里村を通りキャラバン隊は午後一時過ぎに玉造町に到着し、役場庁舎玄関前でセレモニーが行われました。

坂本町長が歓迎のあいさつで出迎えると、キャラバン隊の代表が竹内県知事のメッセージを伝達し、フェアへの協力を呼びかけました。

豊かな老後生活は健康と生きがいづくりから

九月十五日の敬老の日に、玉造町で八十歳以上の高齢者は約五百人弱。そのうち八十八歳以上の方は百十五人もおられます。丈夫で長生きするには、「人生の完成期をいかに過ごすか」と健康に気をつけて「寝たきりを防止」することが大切になってくるのではないのでしょうか。

人生の完成期をいかに過ごすか

最近若者文化が華かで、高齢者の社会的な役割や地位は低下する傾向があります。また、高齢者の皆さんも、若い世代との交流がうすれ、主に同世代の人間関係を中心とした生活をしがちです。しかし、この時期は人間として最も充実した『人生の完成期』だと言われています。孤独に陥ったり、無為な日々を送るのはもったいないといえます。そこで、若い頃から「老後に何を生きがいにするか」ということを考えて、少しづつでも行動を起こしておきたいものです。それでは、すぐにでも始め

られる例を挙げてみましょう。
長く続けられる趣味をもつ
趣味のある人生は、「次に何をやろう」「次はこうしてみよう」という創造性や楽しさがもてるため、心に張りがあり、若さを保つことにもつながります。また趣味を通じて、若い人から高齢者までさまざまな人と知り合うことができます。「これだ」と思える趣味を、若いうちから探しおきましょう。

地域でボランティア活動

「何か人の役に立ちたい」と思っている方には、ボランティア活動が最適です。例えば、一人暮らしのお年寄りを訪問したりすることは、その人を元気づけるだけでなく、自分自身の成長にもつながる絶好の機会でもあります。また、ボランティア活動は、地域の連帯と活力を生み出すものといえます。

人生の先輩の声を聞こう

戦後、日本の高度な科学技術を生み出し、豊かな生活環境を築いてきたのは、現在「お年寄り」といわれている人たちです。毎日の生活の中で培ってきた豊かな知識と経験には、なにもものにもかえられ

ないものがあります。人生の先輩である高齢者の方々の話を聞くことは、わたしたちにとっても社会にとっても大きなプラスになるはずです。

寝たきり老人ゼロ作戦

現在「寝たきり老人」は全国で約七十万に達しているといわれています。西暦二千年になると、さらに高齢化が進み、百万人に達するものと見込まれています。これまでは「年をとれば寝たきりになるのは仕方ない」「脳卒中にかかれば寝たきり」という考えが根強くありました。しかし現在では寝たきりのかなりの部分は適切な訓練と介護によって、十分に予防できることが分かっています。

そこで、次に掲げる『寝たきりゼロへの10か条』を念頭において毎日の生活への心構えとし、寝たきり老人ゼロを目指しましょう。

～寝たきりゼロへの10か条～

- 第1条…脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩
- 第2条…寝たきりは寝かせきりから作られる 過度の安静逆効果
- 第3条…リハビリは 早朝開始が効果的 始めようベッドの上から訓練を
- 第4条…くらしの中のリハビリは 食事と排泄 着替えから
- 第5条…朝起きて 先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリハリ
- 第6条…「手は出しすぎず 目は離さず」 自立の気持ちを大切に
- 第7条…ベッドから移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用
- 第8条…手すりつけ 段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改善
- 第9条…家庭でも社会でもよろこび見つけ みんなで防ごう閉じこもり
- 第10条…進んで利用 機能訓練 デイサービス 寝たきりなくす 人の和 地域の輪

平成4年度 玉造町の長寿番付

平成4年9月15日現在〈敬称略〉

東 方					西 方				
地位	氏名	性別	年齢	ところ	地位	氏名	性別	年齢	ところ
横綱	瀧崎きよ	女	100	横須賀	横綱	下河邊 莊司	男	97	宿 浜
大関	井坂さと	〃	96	下 宿	大関	高木すき	女	95	羽 生
関 脇	今泉すい	〃	95	羽 生	関 脇	横田さと	〃	〃	〃
小 結	野口りう	〃	94	加 茂	小 結	井野場 訊	男	94	〃
前頭筆頭	小田部さた	〃	〃	泉	前頭筆頭	飯島ひで	女	〃	沖 洲
2	代々城ふさ	〃	〃	内 宿	2	大輪しな	〃	〃	新 宿
3	根崎たけ	〃	〃	西蓮寺	3	小沼ウメ	〃	〃	八木蒔
4	飯島武雄	男	〃	藤 井	4	樽見盛豊	男	〃	若 海
5	舟串マス	女	93	浜	5	宮内清十	〃	93	羽 生
6	森作三藏	男	〃	捻 木	6	鈴木はま	女	〃	中 山
7	伊藤イサ	女	〃	横須賀	7	石田三千雄	男	〃	芹 沢
8	山中いゐ	〃	〃	羽 生	8	山本いち	女	92	羽 生
9	栗又ツ子	〃	92	荒 宿	9	小沼富策	男	〃	芹 沢
10	斎藤まつ	〃	〃	諸 井	10	柳瀬勸次郎	〃	〃	西 谷
11	広内やゑ	女	〃	上 山	11	田中久作	男	〃	西 谷
12	梅原いそ	〃	〃	藤 井	12	幡谷かつ	女	〃	羽 生

高齢者介護に『ショートステイ制度』

ショートステイとは、ねたきりや痴呆症などのお年寄りを世話している家族の方が病氣・冠婚葬祭・介護疲れなどで、一時的に介護ができなくなった場合に、お年寄りを特別養護老人ホーム等で預かりする制度です。

※対象者

次に掲げるお年寄りの方
①ねたきりや痴呆症などのため、常時の介護を必要とする方

②心身に障害があり、日常生活を営むのに支障がある方
※サービス内容
お年寄りをお預かりする期間は、原則七日間です。

なお、社会的理由（介護者の入院など）の場合は、ショートステイの期間（三十日間）を含めて六十日までお預かりするミドルステイという制度があります。

※利用者負担
①特別養護老人ホーム
一日当たり二千二十円
②養護老人ホーム
一日当たり一千五百七十円
※申し込み窓口 役場町民課
福祉係（☎五五〇一一一）

若さの秘密

わたしの場合



（ぎんさん） 自分のことは自分でする気力を持続ける。
ぎんさん（） 毎日の散歩を欠かしたことがない。

名古屋市南区に住む成田きんさん、蟹江ぎんさんは、ともに百歳の双子姉妹。双子で百歳までの長生きは全国でも珍しく、テレビや新聞で紹介され、いまやすっかり国民的なアイドルです。

二人が生まれたのは、芥川龍之介と同じ明治二十五年、日清戦争が始まる二年前です。きんさん「初めて生まれてきた子が双子だったで、両親はそりゃあ、ビックリした」
ぎんさん「双子はな、同じ格好させんとよう育たんという言い伝えがあつてにやあ、二人とも十八歳ころまで、同じ着物にげたはかされてな…」
ぎんさん「それで、道を歩いとおつても、双子、双子！」ちゆうてからかわれてな、小さいころは肩身が狭かった」

二人とも勉強が好きだった、次々と妹や弟が生まれ、その世話をしなければならなかった。きんさん、ぎんさんは、一日交代で小学校に通いました。

ぎんさん「本当はね、わしのほうが、この世に少しだけ先に生まれたから姉のはずなのに、昔はにやあ、双子は先に生まれたほうが妹か弟になる習わしがあつて、それで妹になつてしまつた。」

本当は、わしがぎん（金）やつたのににやあと思つたら、なんや損したみたいで、つまらん、ハハハハ」

座右の銘は
「まじめに働くべし」

百歳まで、ほとんど病氣知らずの二人は、子どものころ



を聞きなされるが、あれだがね、人間は、気力というものがなきゃいかんでしょう。

これがのうなつたら、半分は死にまつてることと同じだがな。おみやあさん（きんさんに）どう思うだね」

きんさん「そのとおり。気力を持ち続けんなら、とても百シヤアまで生きとれん」

ぎんさん「気力を持続けるには、意地を持つことだがね。わしの場合、自分がこう思つたことをやり通すこと。それには、自分のことは自分と、気力なんて出てこないにやあ」

きんさん 略歴

明治二十五年八月一日、愛知県愛知郡鳴海町（現在の名古屋緑区）に、農業を営む矢野熊吉さんと、ゆかさんの間に生まれる。きんさんは明治四十三年、成田良吉さんと結婚、十一人（三男八女）の子どもを生む。いまは末っ子（三男）の家族と同居し、孫まで三世五人暮らし。身長百三十七センチ、体重三十キロ。
ぎんさんは大正元年、蟹江園次郎さんと結婚、五人の女児を生む。現在、五女の家族と同居、ひ孫まで四世代七人暮らし。身長百三十二センチ、体重三十二キロ。



など、気力にあふれています。「これからも、寿命のある限り、普通にやっていくだけ」きんさんとぎんさんは、口をそろえて言いました。

じっくりお茶なんか飲んでたら、糖尿病になっちゃうよ」

寿命のある限り
普通にやっていくだけ

「寝たきりにならんようにせにやいかん」——きんさんとぎんさんが、いつも自分の胸に言い聞かせている言葉です。そのため、二人は毎日、散歩を欠かしたことがありません。

きんさんは、毎日四〜五回、自宅の周囲をキヤリング・カーを引いて、ゆつくりと歩き回ります。ぎんさんは、この三十年余り自宅近くの神社と弘法大師をおまつりしてある御堂に、毎日、片道三十分をかけてお参りをしています。きんさん「こうやって寿命をもううていられるのも、やっぱし神様、仏様のおかげだね。われの力では、どうにもならん」

そして、「自分のことは自分でする」がモットー。洗濯物をたたんだり、布団を敷いたり、自分の服も自分で縫う

きんさん「気力も大事だが、不平や不満を腹にためんことやな。思つたことは、腹から出したほうが健康にええ」

耳も目も達者なきんさん、ぎんさん、脳細胞も活発に働いて、ボケてなどいません。そんな二人にとって、テレビは世の中を眺める何よりの窓であり、大きな楽しみです。

きんさん「わしは、プロレスと相撲が大好きでよく見るよ。あとは、時代劇だにやあ」

ぎんさん「わしは、役者の顔が覚えられんけに、あんまり見ないにや。一番おもしろいのは、やっぱり国会中継だよ」

きんさん「アレは、頭が痛うなつてダメだ」
ぎんさん「だけど、おみやあさん、日本の国がどうなるかわらん顔しとつたら、国民として情けないよ」

食事は三食
決まつた時間に腹八分

歯だけは年に勝てず、きんさんは三十年前に全部抜けました。きんさんは、上の歯が

まだ五本残っています。ぎんさん「この歯も気力で残つた、ハハハ。だから毎朝、塩で磨いたあと、タオルで一本一本きれいにふいて、大切にしとる」

食事は三食、決まつた時間に腹八分というのが、二人の長い間の習慣です。

ぎんさん「ぜいたくは禁物、粗食が一番。朝は柔らかめのごはんに、焼きのりとみそ汁、それに梅干しだね」
きんさん「わしは、おかゆを軽く一杯ぐらいだわ」

夕食には、ときどきごちそうが出ます。きんさんの好物は、まぐろの刺身です。

ぎんさん「姉は赤身の魚が好物らしいけど、わたしは嫌いだ。たまにぜいたくするときは、白身のカレイの刺身。これを口にできるときは、長生きしてよかつたなあと、しみじみ思うねえ」

二人とも、間食はほとんどしません。ぎんさん「甘い物を食べて、

「きれいな湖になれ」と 水質浄化キャンペーン 風揚げ大会

霞ヶ浦の水質浄化をキャッチフレーズに、親子ふれあい風揚げ大会が八月二十日に霞ヶ浦ふれあいランドで行われました。

霞ヶ浦問題協議会の主催により開かれた大会には、鉾田・ブロックの六町村（鉾田町・旭村・大洋村・小川町・玉造町・北浦村）から、それぞれ四、五組の親子が参加。風の



親子での風揚げは、夏休みの楽しい一日となりました（霞ヶ浦ふれあいランド駐車場で）

製作者から当日の風揚げ指導に常陸風の会のメンバーが協力し、大会を盛りあげました。玉造町からは、成島和信・君代組、野原仁嗣・藤枝組、関恵太・悟組、北浦直子・良子組の四組の親子が参加。前日に、中央公民館で常陸風の会員から風づくりの講習を受け、手づくりの六角風が出きあがり当日の風揚げとなりました。

「たけし軍団、が来町

視聴率が20パーセントを超え人気番組となっている『ビートたけしのお笑いウルトラクイズ』のロケが、8月13・14日の2日間玉造町で行われました。

13日には来町したロケ隊一行を坂本町長はじめ大勢の町民が泉の総合運動場で出迎えました。

ロケには、ビートたけしとたけし軍団はじめ、岡本夏生や人気タレントが参加して2日間にわたり、玉造町の塔からのバンジージャンプ、マラソングジャレクイズ、泥んこゲームなどの録画撮りが行われました。

なお放映は、10月16日（金）の日本テレビ（4チャンネル）で午後9時から2時間番組の予定です。

～「ビートたけしのお笑い
ウルトラクイズ」ロケで～



「霞ヶ浦ふれあい ランド」と玉造町の 特産品をPR

さる8月19日に放映（12チャンネル午前8時30分～9時）の『演歌のふるさと』のなかで、「霞ヶ浦ふれあいランド」と玉造町の特産品「エシヤレット」「鯉ごころ」が紹介されました。

30分番組のなかで歌のあい間にそれぞれ紹介されたもので、ゲストとして霞ヶ浦ふれあいランドのインストラクター生井小百合さんが出演し、流ちょうな語り口でピーアールに役を買いました。

手賀小に地点方位案内が完成



完成した案内柱を見る
手賀小児童

情報化社会で、日本全国の地域の話題や世界の動きにも関心を示し豊富な知識をもつ子供たちも、いざ郷土のことになるとわからないうことが多そうです。山野で遊ぶことが少なくなつたこともあり、地域の古道や社などその存在すら知らないで大人になっていくのが現状です。

こうした実状を踏まえ、手賀小学校では児童の夏季休業中に社会科や生活科等で利用できる教材作成の一環として「史標」と名付けた案内柱を製作しました。

炎天下、先生方が銅版加工指導者の政所さんに協力していただき「汗の結晶」として完成することができました。

端の都市の方位や距離、そして地元手賀地区の広さのわかるような地点や、由緒ある史跡などを距離と方向

で示しています。これからは地域の素材を利用する学習が重視されるところですので、先生方から子ども達へのよき学習教材プレゼントになりました。

（寄）（稿）

世界そば博覧会を見学

訪問団幹事 野原 小右二

私達はさる九月一日から三日間、先祖の「ふるさと」越中五箇山、富山県東砺波郡利賀村へ訪問旅行を実施致しました。

訪問先の村では、村長（宮崎正道氏）初め、議長、助役、博覧会事務局長及び次長と、皆さんの歓迎を受け、そばの

会場もご案内戴き、貴重な体験と感無量の訪問の旅が出来ました。

帰途に城端町へも立ち寄り川田町長初め職員の方々の出迎えを受け、伝統の曳山会館のご案内、更に隣りの名刹城端別院・善徳寺をお参りしてまいりました。

一行三十八名で手賀新田区の皆さんが中心です。この利賀村は、野原家の先祖の出身地なのです。今回は八月七日から九月六日までの一カ月間、世界そば博覧会が開催されこれに訪問と、見学を兼ねた旅行が実施された訳です。

今から百八十七年前の文化二年、先祖達は葦茂る手賀新田へ、入百姓として入植をしたものです。地元の皆さんの心暖まる援助のもと目的を達成する事が出来たのです。



城端町、城端別院、善徳寺、善徳寺お堂前にて一行38名

おじいちゃんおばあちゃん

と、ふれあい活動

手賀の新宿で、子供たちとおじいちゃんおばあちゃんのふれあい活動が八月七日に地内の公民館で行われました。

七夕祭のレクリエーションとして、三世代の家族でチームを編成し、輪なげや西瓜割り、金魚すくいなどを楽しみました。

この日参加したチーム全員が、八月二十七日に「お楽しみふれあいの旅」を行い、ひたち海浜公園や村松虚空蔵尊を訪れ、夏休みの良い思い出

となりました。

新宿の老人クラブ親和会では毎年積極的にふれあい活動を行っており、「七夕祭」は楽しみの一つとなっています。



誕生おめでとう

いよいよ



出産

へ7月

おめでとう

死亡

へ7月

とこ	赤ちゃん	続柄
下宿	沼田	長男
緑ヶ丘	白鳥	長男
藤井	飯島	二男
緑ヶ丘	伊藤	長女
西蓮寺	田中	長男
八木	井坂	長男
谷島	須貝	長男
加茂	藤田	長男
中山	高瀬	長女

とこ	上	根	泉	根	下	芹	八	小	若	里	西	芹	横	諸
山	古	古	屋	宿	沢	沢	木	座	海	寺	蓮	須	賀	井

氏名	真家	成島	阿部	青木	中村	井坂	酒井	原田	藤田	根崎	若泉	柴田	関口
年齢	九四	六六	六一	八七	五九	七七	七七	八四	八三	八八	二八	八七	八〇

おやか



あとがき

「むがーす、あつたずもな」で始まる語りべの実演を聞いてきました（世界民話博in遠野）。柳田国男の『遠野物語』で有名な遠野市（岩手県）に

は、地元に残る昔話しが伝承されていて、「おしらさま」「ざしきわらし」などが広く知られています。ひととき、語りべ正部家ミヤさんの世界に我を忘れて引きこまれていました。これは一つの芸術です。映像文化が主流の昨今、

視覚によらない「語り」の世界は、以外にも幽玄で素朴であつたかいたものを体験させてくれました。しかも、実に面白い。ミヤさんは言います「親からは特にしつけとか教えられたことはあまりないんです。ただ、父親が語ってくれた昔話しのなかに、そういったものが一杯はいついていて、知らず知らずのうちに身につけてきたのでは。」って。それにしても、遠野の昔話しの語りの響きは実にいいです。とりこになつてしまいました。「どんとはーれ」。