

# ふるさと

第32号



ヒスイカズラ：緑化センター

## 目次

2020 第2回麻生ふるさと交流会 ……	(1)
【講演要旨】ふるさとの唄 北海道…	(6)
小田原駅前に宿場町「ミナカ小田原」…	(9)
富士山と東京スカイツリー ……	(10)
竹市八郎さんがタウンニュースで紹介 ……	(11)
緊急事態宣言時の過ごし方 ……	(12)
芳村真理の夫婦じまい ……	(14)
ヒスイカズラが開花 ……	(16)

発行：2021年4月24日（第32号）  
発行：麻生ふるさと交流会事務局  
担当：平塚 征英、横田 彰夫

麻生ふるさと交流会

表紙写真：平塚 征英 さん

タイトル：ヒスイカズラ：緑化センター

年 月 日： 2021. 3. 26

場 所：川崎市多摩区宿河原

記 事：第1回稲毛33観音巡りの下見  
で二ヶ領宿河原桜並木の満開の桜を  
見てから緑化センターに立寄ると、見  
事な瑠璃色の花が咲いていました。

「麻生ふるさと交流会」ホームページ

<http://web-asao.jp/hp2/asao-furusato/>

# 2020年度第2回麻生ふるさと交流会

場所:麻生市民交流館 やまゆり

日時:10月24日(土)

13時30分～16時30分

参加人数:14名 懇親会:なし

## 第1部 麻生ふるさと交流会:・・・(13:30～16:30) 司会 辻村副会長



会場は1Fロビーでした



受付いつもご苦労さん!

### 1. 開会の辞・・・・辻村副会長



- ◇ 今日の講演会の予定の北海道ロングステイは、講師中様のご家族の都合で急遽中止と成りました。そこで、会員の松岡さんを講師として、“ふるさと北海道の民謡”の他に、会員

- 有志の北海道の思い出として、宮本さん・平塚さんの講演を予定しています。
- ◇ 前は昨年10月2日の石井ふく子さんの講演でしたが、今年に入りコロナの影響で2月29日が中止、4月25日はオンライン総会、7月18日もコロナの影響で中止となり、今回は1年ぶりに対面で開催することが出来ました。
- ◇ 明るい話題としては、川崎市じもと応援券が JA 他で販売されていますので、ご希望の方はどうぞ。

### 2. 講演-①1:ふるさと北海道の民謡

・・・(13:35～15:05)講師 松岡さん



- ◇ カラオケを1年近くやっていませんので声が心配です。今回の題目は“ふるさと北海道の民謡”としていますが、“ふるさと北海道の歌”としたいと思います。
- ◇ 今日は都内にて、拉致被害者の横田めぐみさんの父上の横田滋さんのご葬儀が行われています。享年 87 歳でした。



◇ 拉致被害者支援ソング「いつ帰ってくるの」を出席者みんなで聞きました。講師の友人で大阪の益田兼太郎が作詞作曲して、2002年、当時の安倍官房副長官を通して、小泉首相・中山参与に届けた曲です。



益田兼太郎さん(中央)



本会 HP:2020.8.6 に You Tube を掲載。

◇ 北海道の民謡として「北海盆歌」「ソーラン節」「北海鱈釣り節」「江差追分」などについて、画像・音声入りの解説がありました。\* 詳細は後掲の「講演要旨」を参照下さい。

<北海盆唄>



ハアー  
 北海名物 (アドウシタドシタ)  
 かずかず コラあれどヨー  
 (アツレカラ ドシタ)  
 おらがナー おらが国さの コーリヤ  
 ソレサナー 盆踊りヨー  
 (アエンヤーコラヤ  
 アドッコイジャンジャン コーラヤ)



<ソーラン節>



ヤーレンソーランソーラン  
 ソーランソーランソーラン (ハイハイ)  
 鯨きたとて 鵜が騒ぐ  
 銀のうろこで 瀬が光る チョイ  
 ヤサ エーエシヤアサノ ドッコイショ  
 (ハアドッコイショドッコイショ)



ニシン御殿



ニシン漁

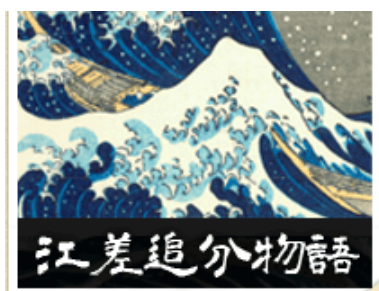
<三橋美智也は綱島温泉でアルバイト>



<北海鱈釣り節>



<江差追分>



◇ 北海道出身の主な歌手として、「岡本敦郎」「北島三郎」「バーブ佐竹」「松山千春」「こまどり姉妹」「中島みゆき」などの歌も聞きました。

<岡本敦郎>



<北島三郎>

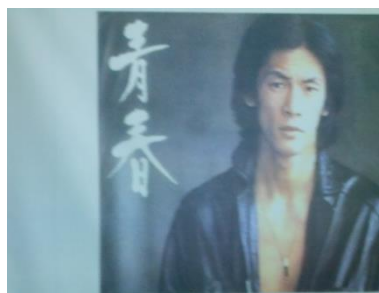




<バーブ佐竹>



<松山千春>



<こまどり姉妹>



<中島みゆき>





- ◇ その後、会員有志によるカラオケのど自慢: 平塚さんの襟裳岬



### 3. 講演-①2 北海道の思い出..

講師: 宮本・辻村・平塚さん

- \* 詳細は「ふるさと」第29号(2020.2.29 発行)p16~に掲載済みです。
- ◇ 宮本さんの思い出: 20歳の時の一人旅、今で言う青春切符を使い予定もなく北海道周遊。  
網走刑務所・襟裳岬、予約していない旅館で旅先の友人と共に宿泊、夜中に大浴場で女性の従業員15人に囲まれ出るに不出られずの楽しい、羨ましいお話でした。
- ◇ 辻村さんの仕事に関する赴任中の思い出
- ◇ 平塚さんの話: 伊達家は元々茨城県筑西市。北海道入植者の地名は本土からの地名を多く取っている。

- ◇ 出口さんの北海道の話: 次回講師としての予行。

### 4. 新百合ヶ丘駅誕生の頃...

(15:45~16:10) 講師: 平塚さん

- \* 詳細は「ふるさと」第31号(2020.10.24 発行)p13~に掲載済みです。
- ◇ 新百合ヶ丘駅誕生の秘話。当時お住まいの平尾団地には百合ヶ丘駅からバスを利用、残業で遅く成ったときには、相乗りタクシーを利用していました。当時の駅の様子の説明。
- ◇ 吉田さんの新百合ヶ丘の思い出: 昭和48年に今の西王禅寺へ。百合ヶ丘から歩いて18分位。百合ストアのバスも出ていました。白山神社も山の中でした。
- ◇ 辻村さんの思い出: 昭和46年に目黒から。当時の住所は川崎市王禅寺字這松でした。
- ◇ 宮河さん: 昭和50年に万福寺の集合住宅へ。新百合ヶ丘駅へは山道を歩いた。
- ◇ 岡部さん: リリエンベルグの前の道路が出来た時には感激でした。

### 5. 参加者の一分間スピーチ...

(16:10~16:25) 講師: 宮河さん

### 6. 事務局からのお知らせ

- ◇ 次回の交流会は3月6日

### 7. 会歌「ふるさと」: 心の中で歌いました。

## 【講演要旨】 <ふるさとの唄 北海道>

松岡 裕治

### 「江差追分」

#### ♪<前唄>

国を離れて 蝦夷地が島に  
幾夜寝覚めの 波枕  
朝な夕なに 聞こゆるものは  
友呼ぶ鷗と 浪の音

#### <本唄>

鷗のなく音に ふと目を覚まし  
あれが蝦夷地の 山かいな

#### <後唄>

月をかすめて 千鳥が鳴けば  
波もむせぶか 蝦夷の海

品格、曲調、難易度、人気のいずれをとっても日本民謡の王座に君臨するにふさわしい唄。

桧山郡江差町は、江戸時代中期から鯨漁の根拠地として栄え”江差の五月は江戸にもない”とその賑わいぶりを謳われた。本州からは盲目の遊芸芸人である瞽女や、座頭たちが多数渡ってくる。ヤン衆(アイヌ語で内地人をヤウン衆と呼ぶ)や、鯨成り金の懐が目当てであった。酒の席では内地の流行歌が盛んに唄われたが、そのなかに新潟の農村で唄われる酒盛り唄があった。

曲は信州追分宿の馬子唄と、九州長崎の平戸沖で唄われた鯨漁の艦漕ぎ唄(エンヤラヤ)が組み合わせられたもので、出だしの文句から松前節とよばれていた。これが洗練されて江差の追分と呼ばれるようになる。

平野源三郎(1869-1918)は、唄の曲節を確立して以後の隆盛の基礎を築き、名人・三浦為七郎(1884-1950)は、江差の追分を日本の「江差追分」にまで押し上げた。

本唄は二声上り七つ節、七節七息で約 2 分 25 秒前後に唄いあげることが要求される。

昭和三十八(1963)年十月十三日「第一回江差追分全国大会」が行われた。これには 98 人が参加。本州勢 5、江差近郊の地元勢が 46、あとは全道から参加者を見た。

以後、回を重ねるにつれてますます盛況

の度を加えている。

### 「北海盆唄」

#### ♪北海名物 数々あれど

おらが おらが国さの 盆踊り

戦後大流行し、北海道の代表的盆踊り唄になった。

小樽市高島町へ集団で移ってきた新潟県人が越後の盆踊り唄を持ち込み、それが変化したものといわれる。北海道の炭坑で唄われていた「常磐炭坑節」が変化した「北海炭坑節」が原調のようである。

昭和二十七(1952)八年頃、今井篁山がレコードに吹き込んでから広まり始め、節回しも次第に改良された。

昭和三十年代の初め、山口俊郎(1901～1981)の編曲で三橋美智也(1930～1996)が唄うと、三橋の人気とあいまって全国的な人気を呼ぶ。山口俊郎とのコンビで三橋が唄った数々の民謡は、新鮮な息吹きにあふれ、新しい時代感覚で大衆に大きくアピールした。

### 「十勝馬唄」

#### ♪霞む野原 とねっ子跳ねて

馬の十勝に 春が来る

大野恵造作詞、堀井小二朗作曲の新民謡。“とねっこ”は当年生まれの子馬のこと。十勝の馬は、江戸時代に持ち込まれた馬が北海道の気候風土に順化して、農耕作業に適したドサンコと呼ばれる北海道和種馬となった。

昭和四十(1965)年、十勝開拓の唄作りを目指した十勝民謡同好連盟の萩原信一、帯広市長の吉村博、助役の木呂子敏彦などの要請を受け「どんころ節」とともに作られた。広々とした北海道の、天地のすがすがしさが巧みに表現されている。

堀井は現代尺八奏法の第一人者。同四十五(1970)年頃から全道の民謡大会などで唄われ始め、現在では毎年、馬唄の全国大



会が帯広市民文化ホールで行われている。

## 「道南口説」

♪私やこの地の荒浜育ち

声の悪いのは親ゆずりだよ

節の悪いのは師匠ないゆえに

一つ唄いましょう はばかりながら

北海道の玄関口である函館から磯谷までの地名を織り込んだ口説きだ。

“サエ節”とか“廣大寺くずし”と呼ばれる越後の唄が瞽女や座頭たちによって北海道に移入された。

“廣大寺くずし”は「新保しんぼこうだいじ廣大寺」が字余りで長編化したもの。

昭和三十(1960)年代初め、佐々木基晴の声で世に出る。「新保廣大寺」は群馬県で「八木節」、秋田県で「飴売り唄」、青森県で「じょんがら節」を生み出す。

オイヤサエは、ごめんくださいの意。瞽女さんは三味線を携えて農山村を巡り歩く盲目の女性遊行芸人だ。一年のほとんどを旅に過ごした。門付けが終わり、夜になると瞽女宿に集まってもらった村人を前に、段物や口説、民謡などを聴かせて、米や祝儀を貰った。瞽女の組織は、越後新潟に本拠におく高田瞽女、長岡瞽女、刈羽瞽女が知られ、近年まで存続していた。

## 「ソーラン節」

♪練来たかと カラスに聞けば

私や山子だ ゴメに聞け

“松前の米”とまで言われた練は、宝暦頃

(1751-64)に桧山、後志海岸一帯で盛んに取れるようになり、文化年間(1804-1817)には日高や十勝の沿岸全域でとれた。

初めはタモ網ですくって取っていたが、次第に漁法が改良され、嘉永三(1850)年には歌棄、磯谷方面で建網漁法が始まる。この漁法は旧南部領のハタハタ漁法を持ち込んだものだ。

漁法と一緒に南部の荷上げ木遣り唄が持ち込まれソーラン節となった。別名「沖揚げ音頭」。建網に入った鯨を桡船の桡網に

移し、桡網がいっぱいになると、曳き船で波のないところへ移動する。入った鯨をタモ網で汲んで汲み船に移すときに唄う。ソラソラと促すソーランにハイハイと応える。

## 「北海鱈釣り節」

♪上でいうなら神威の岬よ

次に美国に丸山岬

下でいうなら オタモイ様よ

登り一丁に 下りも一丁

都合あわせて二丁の山よ

折りと折りとに参詣をいたし

参詣いたしたその折柄に

おさご(賽銭)まいては 柏手たたく

わしの願いを叶うたならば

鱈漁は針を付けた枝縄を張る延縄はえなわが用いられるため“釣り”という。

鱈釣りに出た漁師たちが、船の上で退屈しのぎに口ずさんでいた。内地から渡ってきた遊芸人や瞽女、座頭たちが唄う新潟県十日町生まれの「新保廣大寺」を聞き覚えて唄い出した。「津軽じょんがら節」や「道南口説き」と同じ系統の唄。

北海道後志支庁古平郡古平町の漁師で明治三十七(1904)年生まれの大島豊吉は、昭和三十二(1957)年ごろ、同業の田村栄蔵と語らい鱈釣りの唄を作った。

春夏秋冬の歌詞がある。南茅部郡みなみかやべぐん(函館市)に伝わる鱈釣り口説きが下敷きになっている。

## 「北海たんと節」

♪ハアひとつ日の本 北海道に

生きるこの身の有り難や 有り難や

ホイ蝦夷はよいとこ 野も山も

昇る朝日に鱗波 黄金白銀

タントターント あいこの上作 その訳だんヨ

秋田の藁打ちたんと節は昭和七(1932)八年頃、秋田の黒沢三一(1894-1967)がレコードに吹き込んだ。

これをもとにして、津軽で「津軽たんと節」、北海道で「北海たんと節」が生まれた。

北海道のものは、昭和十四(1939)五年頃、

小樽の今井篁山が北海道風に手を入れ、歌詞は沢田貞美に依頼。沢田は北海道の名

物づくしで十番までの数え唄を作った。

## ＜北海道出身の主な歌手＞

☆大石まどか 1972(s47)/9/80～(函館市)  
1992(h1)「恋のしのび雨」でデビュー。

岡本敦郎 1924(t13)12/25～2012(h24)12/28  
(小樽市)

1946(s21)年、ラジオ歌謡のホームソング「朝はどこから」でデビュー。

☆こまどり姉妹 1938(s13)2/16～  
(厚岸郡厚岸町)

1951(s26)年上京。東京台東区山谷の木賃宿に住み、父親に連れられ三味線を片手に台東区浅草の飲食街を流す。

1959(s34)年、日本コロムビアから「浅草姉妹」でデビュー。毎日、ステーキを食べるのが健康の秘訣と言う。

☆北島三郎 1936(s11)10/4～(上磯郡知内村)  
1960(s35)年、流しの収入は3曲100円だったが、ある日、羽振りの良い客が1000円を出してくれた。

礼を言い1曲歌うと、翌日に新橋の喫茶店に呼び出される。相手は北島の評判を聞きつけた日本コロムビアの芸能部長で、この時、喫茶店で引き合わされたのが作曲家、船村徹。

1963(s38)年「なみだ船」がヒット。酒が全く飲めず、奈良漬を食べただけで酔ってしまう。

☆金田たつえ 1948(s23)4/12～(砂川市)  
1961(s36)年、日本民謡協会全国大会で「江差追分」を歌い優勝。  
1973(s48)年「花街の母」で演歌に転向。

☆バーブ佐竹 1935(s10)2/7～2003(h15)12/5  
(釧路市)

22歳の時、歌手を志して上京。流しのギター弾き、ナイトクラブの専属歌手など長い下積み生活を経る。

1964(s39)年「女心の唄」でデビュー。

☆中島みゆき 1952(s27)2/23～(札幌市)  
1975(s50)年「アザミ嬢のララバイ」でデビュー。

☆畠山みどり 1939(s14)4/5～(稚内市)  
1960(s35)年、素人のど自慢番組「トップライトショウ」で優勝。レコード会社の関係者の目に入り日本コロムビア入社。  
1962(s37)年「恋は神代の昔から」でデビュー。バブル期には株に手を出して大成功を収めていたが、バブル崩壊と共に55億5000万円の借金を背負う。  
美空ひばりの妹分だった。

☆細川たかし 1950(s25)6/15～(虻田郡真狩村)  
1975(s50)年「心のこり」でデビュー。  
大のハローキティ好き。

☆松山千春 1955(s30)12/16～(夕張郡栗山町)  
1977(s52)年「旅立ち」でレコードデビュー。

☆牧村三枝子 1953(s28)12/21～(美唄市)  
炭鉱労働者の家庭で5人兄弟の末っ子として出生。  
1972(s47)年「少女は大人になりました」でデビュー。  
1978(s53)年12月、渡哲也の「みちづれ」を牧村の強い希望によりカバー・シングルとして発売して大ヒット。

☆三橋美智也 1930(s5)11/10-1996(h8)1/8  
(上磯郡上磯町)全盛期の昭和30年代前半は「三橋で明けて三橋で暮れる」と言われるほどの絶大な人気を誇った。5歳の頃から舞台を踏み、民謡歌手だった母に幼い頃から鍛えられ、小学校の入学と同時に叔父から追分を習い、9歳の時に全道民謡コンクールで優勝。19歳の時、三味線一本を持って上京。横浜の綱島温泉「東京園」でボイラーマンの仕事をしながら民謡を教えていた。1954(s29)年「酒の苦さよ」でデビュー。1955(s30)年「おんな船頭唄」が大ヒット。以後、次々にヒットを飛ばす。

☆水田竜子 1977(s52)1/4～(旭川市)  
1994(h3)年「土佐のおんな節」でデビュー。

## 【コロナ禍の間に HP に掲載】

### 小田原駅前に宿場町「ミナカ小田原」再現。12/4 オープン！

編集担当

小田原駅に直結する商業施設「ミナカ小田原」（小田原市栄町）が4日、グランドオープンを迎えた。城下町の新たな「真ん中」として、市民や関係者らは地域活性化への期待を込めた。



テープカットをしてオープン

ミナカとは「真ん中」という意味の古語で公募で選ばれた。

オープニングセレモニーで運営する万葉倶楽部(同)の高橋理社長がこの経緯を説明し、「小田原の中心、ミナカとして50年後も多くの人が集う場となって愛される施設にしたい」と意気込みを語った。

### 【プレオープン】

4日にグランドオープンを迎える小田原駅近接の商業施設「ミナカ小田原」（小田原市栄町）のプレオープンが1日、行われた。多くの飲食店や土産物店が一足早く城下町のにぎわいを演出した。



飲食店や土産物店などが向かい合う金次郎広場

運営する万葉倶楽部(同)の高橋眞己専務が「コロナに負けず、2021年には明るい未来をつくと信じてオープンしたい」とあいさつ。

## 富士山と東京スカイツリー

田中 元介

明けましておめでとうございます。

お正月はお出掛けもされず、お家で静かにお過ごしになった方が多いことと思います。せめて東京スカイツリーの先に見える富士山の写真などご覧いただけたらと思います。

東京スカイツリーは北緯35, 7度に位置し、真東に向かうと、96Km 先太平洋の直前で千葉県銚子市の伊勢大神宮に到達します。真西に向かうと7Km 先に国会議事堂、その4Km 先に明治神宮、その20Km 先に府中市の大国魂神社が一直線上にあります。大国魂神社は、大国主神の託宣で12代・景行天皇(ヤマトタケルの父)によって造られたのが起源とされ、「魂」が

その一帯の名称になり、後に「多摩」になったという謂われがあります。

伊勢神宮・内宮は11代・垂仁天皇の時、外宮は21代・雄略天皇の時に造られました。埼玉県・稲荷山古墳の文字が印された鉄剣に、雄略天皇に仕えたヲワケが剣を作らせ、471年に文字が印されたと書かれています。

富士山の真西548Km 先の島根県出雲市に、大国主神が祀られている出雲大社があります。

歴史的建造物は、東西南北や夏至の日の出、冬至の日の入りを結ぶ直線上に位置しているものが多く、東京スカイツリー建設にあたって、そういう配慮がされたのかもしれない。



東京スカイツリーの先に見える富士山（千葉市内の高台から撮影された写真）

## 会員の竹市八郎さんがタウンニュースで紹介されました。

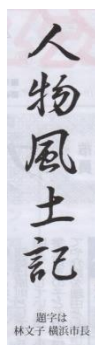
編集担当

会員の竹市八郎さんが、タウンニュース(1月29日版)の「人物風土記」で紹介されました。

地域でボランティア活動を続ける

### 竹市 八郎さん

万福寺在住 84 歳



#### 顔の見える交流が秘訣

〇…退職後、初めて地域と向き合った。町内会長を務め地域とつながり、地域の小学校の周年事業でヤマユリの植栽を始め、町内会のイベントが区全体へと広がり和風の会を立ち上げたりと、ボランティア活動を続けてきた。会社勤めのときはまさに「寝に帰ってくるだけ」だった街づくりに心血を注ぐ。



〇…群馬県藤岡市生まれ。8人きょうだいの末っ子。実家は農家で、「田んぼの中で育ったんだよ」と笑う。川をせき止めて魚釣りしたり、凧を揚げたりして遊んだ。大学進学のため上京し経済学を学んだ。卒業後、証券会社へ。高度経済

成長真ただ中だった。調査部に配属され、「将来有望な会社を探し、資金調達などの手伝いをする。会社の命運がかかるから毎日が緊張の繰り返し」と振り返る。

〇…仕事柄、企業トップの人たち会うことが多く、話を聞いてもらうために情報を集め、さらに勉強した。「魅力的な人とたくさん出会えた。そういう人たちとの会話も私の財産」。取締役となり、その後、知人の紹介で株式上場を目指す会社で財政の整理、資産調達などを取り仕切り、64歳で一線を退いた。

〇…「次は何をしようか」と思ったときに町内会の役が順番で回ってきた。地域活動に必要なのは「顔の見える交流」と感じた。イベント来場者にも役割を与える工夫をした。「そうすると次も来てくれ、声を掛けやすくなる。さらに輪が広がっていく」と話す。地域ことだけでなく、麻生市民交流館「やまゆり」の立ち上げに尽力してきた。「バブル後を『失われた20年』と言うが、協働や市民活動など新たな価値が誕生した20年でもあった」と実感する。「役立てることがあれば、新しいことを始めたい」とまだまだ現役

コロナ緊急事態宣言が発令されている現在、皆さんの中には、どのような日常を過ごせば良いのか迷っている方や、ストレスが徐々に溜まっている方も多いことと思われます。

会員皆様ヒントになるような事をお聞きしましたが、2月6日までに頂いた回答を取りまとめましたので、参考にして頂ければ幸いです。

★「まん延防止」の4月下旬でも、参考になるのではないのでしょうか？

\*\*\*\*\*

### 【0206:E さん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

このコロナ禍は、何としても逃げ切れない。立ち向かって戦う相手ではない。

特に、高齢者が感染すると、医療が切迫やすくなる。

ならば家の中の生活、居・食・住の点検・断捨離・孤独の時間を楽しむ。

② ストレス解消法や健康維持の方法は？

・読まずの本の読書、好みの音楽を聴きながらゆったり読む(望みでした)。

・自己流ヨガ。

・料理は出来るだけ自家製

・ミニミニ畑の土の耕しもポチポチ状態

・日々当たり前の生活に、今は気を濃厚にしております。

ました。

◇ 通院は徒歩圏内の他に、バスや電車を利用して宮前区や東京まで通院する事もあります。

◇ 家内は買い物は1日おきなどとし、空いている夕方前に出掛けています。

② ストレス解消法や健康維持の方法は？

◇ 一番は屋外活動のウオーキングです。昼食は食堂で食べる外食が多いです。夕方の飲み屋に立ち寄る事もあります。

◇ 近場のコースを小一時間で歩く事の他に、将来のウオーキングコースの下見、シニアの会のハイキングなどがあります。

◇ 自然の中を歩き、珍しいものをスマホで撮って、ライン友人に披露しています。

◇ 家の中では、テレビ(NHKプラスを含め)で落語・お笑い番組、旅番組、囲碁など。

◇ しまい込んでいたカラオケセットを出して、一人カラオケでも始めようと考えています。

◇ 晩酌はほぼ毎晩で、量はそれ程多くはない。やはり、外で友達と飲むのが楽しいですね。

### 【0205:D さん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

政府は「不要不急の外出や移動」の自粛を要請していますが、「出勤や通院、散歩など、生活や健康の維持に必要な外出・移動」は除かれています。

◇ 私は上記の散歩＝ウオーキングですから、近場や少し遠くのバス・電車を利用するウオーキングは継続しています。

◇ 三密を避け、マスク・アルコール消毒のコロナ対策を十分行うことが前提です。一人で歩く事が多いですが、2人～4人位で歩く事もあります。

◇ 20名程度の参加者で計画実施しているウオーキングは、緊急事態宣言時には中止し

### 【0203:C さん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

◇ コロナ以前と大きくは変わりません。

◇ 毎朝夕、家族揃って(妻・犬と)公園のラジオ体操に参加したり、散歩したりしています。

◇ ボランティアのうつ病の自助グループ開催は、麻生区社協での開催を月2回から1回に減らし、月1回オンライン開催をはじ

めました。

- ◇ 麻生市民館の市民自主学級(全5回)は、会議室からオンラインに変更して開催しました。
- ◇ コンサート、社協の会議、シニアの会の集まりがほとんどなくなり、代わりに家庭菜園での作業時間が増えました。

## ② ストレス解消法や健康維持の方法は？

- ◇ 普段と変わりませんが、「過去と他人は変えられない、と認識する」「人に求めても応えてもらえないことは、求めない」「予定を入れて、忙しく過ごす」「疲れたら休む」といったことです。

## 【0202:B さん】

### ① どの様な日常を過しているか？

- ◇ 高齢者特に基礎疾患(特に循環器系、呼吸器系)のある方はコロナ感染をすると重篤になりやすい)を有していると危険性が高くなるため、必需品購入のためのスーパー、持病治療の受診以外の外出を自粛しています。
- ◇ 部屋の換気(窓開け、換気扇をフルタイム稼働)、外出からの帰宅時の手指消毒、うがいも必須で行っています。
- ◇ 仲間との飲食は当然2人でも控えています。
- ◇ ほとぼりが冷めるまで(いつになるかわかりませんが)続きます。

### ② 気分転換には

- ◇ 30分~2時間(5000歩~15000歩)の散歩(買い物も車は使わずにしています)
- ◇ 散歩途中での花や夕焼けなどを写真に撮り家族と交換しています。
- ◇ 晩酌はほぼ毎日2合ぐらいとし、宛ては簡単な手料理を作っています。  
・まるちゃんソース焼き蕎麦に桜エビをトッピングした簡単焼きそばや豚キムチ

(吉野家のキムチがうまい)、などです。

- ◇ 家から見える夕焼けの定点撮影とスマホの撮影を、マニュアルにしているいろいろ試しています。  
・夕陽は絞りを絞り込んで撮影すると夕陽の色が際立ちます。

## 【0201:A さん】

### ① 健康維持について

・買い物は一日おきで極力アシスト自転車にして、すいている時間(13~15時ころ)に行き、運動不足解消に役立っています。

### ② ストレス解消法は？

・鉄道旅行好きなので「列車紀行美しき日本」のDVD50巻を毎日1巻づつ見たり、TVK(テレビ神奈川)で毎週水曜日の20時~20:55のダーリンハニー吉川の「鉄道一人旅」を録画してバーチャルな旅行を楽しんでいます。先月は小田急線が登場しました。



・また、和歌山県の鉄道好きの友人から時折、関西のTV局の鉄道番組をDVDに加工して送ってもらって楽しんでいます。面白かったのは友人のふるさと和歌山県の、日本一営業距離の短いわずか2.7キロの超赤字「紀州鉄道」のレポなど。  
以上、家時間が長いですが、もう少しの辛抱と思えば我慢の毎日です。

## 芳村真理:夫婦じまい ～亡き夫との別れの挨拶なしでも「これでよかった」～

編集担当

2018年に夫を亡くした女優の芳村真理さん。生前に夫婦でどんなやりとりがあったのか、そして悔やまれることは何か。

【いつかくる夫婦じまいのために 伴侶と話しておきたいこと一覧】…文末に添付



芳村真理さん (提供)

50年連れ添った主人は認知症になり、最期は老人ホームで大好きな孫たちに囲まれて逝きました。皆でワイワイおしゃべりをし、アイスを食べ、孫のマッサージを受けながらの旅立ちでした。

私たち二人はかなりアバウトな性格で(笑)、お金の管理は主人に任せっきり。今は近くにいる息子が私をフォローしてくれています。

主人に頼まれていたのかもしれないね。

主人と「夫婦じまい」の話なんて、私にはできませんでした。それは悲しすぎます。認知症で亡くなりましたから、改まった別れの挨拶もありませんでした。でもこれで良かったと思っています。

ただ「今度はもっと早く会おうな」と言われたのは覚えています。再婚でしたし、いろいろな人を傷つけてしまいました。

それが私たち夫婦の悔いではありました。

そんな主人の介護を一人で頑張ってやってきましたが、目を離れた隙にバスに乗って行方不

明になったこともあった。

もう限界かも、と施設への入所を検討しました。

決めたのは若くて口紅をつけたキレイな女性がいっぱいいるところ(笑)。美女に囲まれて主人は楽しそうでした。

初日から階段を駆け上がり、わが家のようにテレビの前で新聞を広げ、「ママ、もう帰っていいよ」なんて言う。

それを見て安心しました。互いに要介護状態になったとき、どんな介護をされたいのか、夫婦で話し合っていなかったことが悔やまれますが、主人にとっては良いタイミングでの入所だったと思っています。

彼の笑顔を最後まで見られましたし。

本音をいえば、もっとそばにいてほしかった。まさか、私が残されるとは、そんな気分です。

どこに行くにも何をするにもいつも一緒の夫婦でした。彼を失ってから出かけるのが億劫になってしまったのが、悲しいことです。

二人で一緒に行っていたところに一人で行くということは、まだできません。6歳のジャッキー(愛犬)も今は私のそばから離れません。

でも私、頑張らないといけませんね。主人の分まで生きてます。

歌もとてもうまくて、フランク・シナトラとも仲が良く、「マイ・ウェイ」なんてシナトラばりの甘い声が素敵でした。もう一度、彼の歌声が聴きたいです。(構成／本誌・大崎百紀)

※週刊朝日 2021年2月19日号



夫婦じまい 伴侶と話しておきたい55のこと

ジャンル	確認内容	伝えるべきこと、やっておくべきこと(例)
介護	1 最期は在宅か、施設か	最後まで在宅で介護してほしい
	2 介護をお願いしたい人	なるべくヘルパーさんより家族(例:次女)に介護してほしい
	3 介護サービスの種類の希望	デイサービスは利用してもいいが、泊まりはしたくない
	4 訪問介護サービス事業者への希望	下の名前ですんでほしい。甘やかさないでほしい
	5 入りたい介護施設	リハビリや訪問マッサージが受けられるところがいい
	6 介護施設での希望	頻繁に会いに来てほしい。好物の干し柿を差し入れてほしい
	7 介護状態になってからの生活	車椅子でも年に1回は旅行したい
	8 在宅介護中のリクエスト	できるだけリビングに近い場所に介護ベッドを置いてほしい
	9 介護に関わるお金	在宅介護よりも安く入れる施設が見つかったら入所させてほしい
	10 介護と友人、知人	施設に入ったことは、友人、知人に知らせないでほしい
終末期と死	11 終末期医療(延命措置など)	告知は希望。尊厳死宣言書があればありかを伝える
	12 看取りをどうするか	大好きな音楽をかけてほしい。明るく逝きたい
	13 死に際をどうするか	最期は家に帰りたい。泣かないで送ってほしい
	14 死の直前に会いたい人	最期に挨拶したい人を伝える
	15 臓器提供や献体について	臓器提供の意思あり。日本臓器移植ネットワークに連絡してほしい
墓・仏壇	16 墓じまいをするかどうか	田舎の墓は引っ越し(改葬)してかまわない
	17 (墓に入らない場合) 骨をどうするか	ふるさとの海に散骨してほしい
	18 (墓に入る場合) どんな墓がいいのか	桜の木の下の木葬がいい
	19 (永代供養墓の場合) どんな種類がいいか	ベツトと入れる納骨堂がいい
	20 墓に入った場合の注意事項	後妻は入れないでほしい
	21 どんな骨壺がいいか	スワロフスキーを使ったような高価な骨壺に入りたい
	22 仏壇設置の希望の有無	コンパクトタイプでもいいので部屋に仏壇を置いてほしい
	23 お供えの希望	墓や仏壇には好物のフルーツを置いてほしい
	24 菩提寺との付き合い	年末には、年会費とお布施2万円を忘れないでほしい
	25 誰と、どの墓に入りたいか	夫とは違う墓に入りたい(すでに自分用に墓は買ってある)

ジャンル	確認内容	伝えるべきこと、やっておくべきこと(例)
葬儀	26 戒名のこと	生前に戒名を受けている場合は伝えておく
	27 棺おけに入れてほしいもの	花よりも「週刊朝日」をいっぱい入れてほしい
	28 どんな棺おけがいいか	地球にやさしいエコ棺おけがいい
	29 遺影写真をどうするか	最後に旅行した夫婦写真を使ってほしい
	30 どんな葬式がいいか	田舎の親戚には知らせず小規模な家族葬にしてほしい
	31 葬式の参列者(別れに来てほしい・ほしくない人)	●●さんは呼んでほしい、ほしくない
	32 弔辞を誰にするか	●●さんに弔辞をお願いしたい
	33 葬儀会社はどこにするか	既に見積もりをした葬儀会社がある
	34 葬儀の要・不要	節約のため、通夜告別式なしの直葬でいい
	35 葬儀費用について	葬儀のお金は、●●にあるお金を使ってほしい
お金・相続	36 自分で財産の管理ができなくなったときは	●●(配偶者、任意後見人など)に管理をお願いしたい
	37 所有する不動産の有無と場所	実は田舎に投資マンションと山を持っている
	38 預貯金情報	金融機関や通帳などのありか、貸金庫やネット口座のIDとパスワード
	39 これから必要なお金の把握	キャッシュフローを作っておく
	40 株式・信託等	銘柄と単位、金額(数量)と取扱会社、店舗名、使用印
	41 遺言書作成の有無	自筆証書遺言(管理場所)、公正証書遺言を作成している
	42 隠し子や、異母(異父)きょうだいの有無	隠し子がいれば伝える。異母(異父)きょうだいがいるかも確認しておく
	43 遺贈の希望	特定遺贈(財産を特定しての遺贈)をしてほしい
	44 へそくり(タンス預金)や、その他の財産	庭の物置にへそくりが……。ゴルフ会員権がある
	45 借金の有無	どこか(誰か)に借金があれば必ず伝えておく
保険・保障	46 生命保険の加入状態	保険証券のありかを伝える
	47 生命保険の中身	配偶者が家族特約であれば、配偶者の名義で加入し直す
	48 個人賠償責任保険	夫婦で加入の個人賠償責任保険であれば、自分名義で加入し直す
	49 地震・火災保険などの加入状態	保険証券のありかを伝える。なるべく解約せずに
	50 保障関係の書類	健康保険証や介護保険証、介護保険負担割合証などのありかを伝える
家・家族	51 家をどうするか	登記簿権利証のありか、家の売買の希望など
	52 家の支払いローン	借入先、借入額、借入残高、借入日、返済期間を伝えておく
	53 遺品整理(形見分け)	誰に何を分け取ってほしいか伝えておく(記録でも)
	54 遺品整理(思い入れのあるもの)	捨ててほしくないものがあれば、その保管法も伝えておく
	55 住みかえなど	家にずっと住み続けてほしい(あるいはその逆)

## ヒスイカズラが緑化センターで開花

平塚 征英

「つなみ巡礼」下見の際に、ニケ領用水沿いの緑化センターに立ち寄った際に、温室で珍しい花を見ました。

ヒスイカズラはフィリピン諸島原産で、珍しい青瑠璃色の花をつけます。2015年11月に菅仙谷の農業技術支援センター(旧名:フルーツパーク)から移植され、2017年6月に初めて開花したそうです。

3月下旬の下見の際は、ニケ領用水沿いの桜は丁度満開で、ヒスイカズラも沢山咲いていました。



ヒスイカズラ:1週間前の下見時

残念ながら、1週間後の本番の際には花は散ってしまい、たった一輪だけが残っていました。

隣の「ランゾーン」の中心には、香料植物のバニラが展示されています。バニラはアイスクリームのバニラにも使われラン科の香料植物で、熱帯地域で大量に栽培されています。

2015年にヒスイカズラと同様に農業技術支援センターから移植され、2019年に初めて開花したそうです。

下の写真の花は2019年の緑化センターHPから頂いたもので、私たちが見られたのは左側の葉っぱだけでした。



香料植物:バニラ 2019年:緑化センター HP