みんなの広場

はっらつ ところ 野老っ子

「自慢の父として、自慢の息子として…」

柿木（かきき） 由宏さん
（山口在住）

皆さん「アビリンピック」をご存じですか？

アビリティ（能力）とオリンピックをあわせた造語で、正式な名称は「全国障害者技能競技大会」です。障害者が職業能力を向上させ、技能労働者として社会に参加する自信と誇りを持ち、また広く障害者に対する社会の理解と認識を高め、その雇用の促進を図ることを目的とした全国大会です。

今年は宮城県で開催され、パソコン関連や喫茶サービス・歯科技工など20の職種で競技が行われました。

柿木さんはパソコンで表作成、データの入力・分析等を行うデータベース部門で出場し、全国の精鋭たちとその技を競い、見事「銀メダル」に輝きました。

柿木さんは右前腕（ぜんわん）欠損のため、パソコン操作も左手だけで行います。今回の競技では両腕については障害がない選手がほとんどで、左手だけで勝負しなければならない柿木さんにとっては、たいへん厳しい状況であることは容易に想像できます。あえて条件の厳しい大会にチャレンジした理由を聞いてみました。

「息子のヒーローになりたかった。息子が幼稚園のころ、家に遊びに来ていた息子の友達が、私の腕を見るや、怖いといって泣き出したことがあります。息子はとても困った顔をしていました。それ以来、体に障害があっても息子が誰にでも誇れる父親になろうと決心し、今回は必ずメダルを取ってくると約束しました」と語ります。

さらに「田舎にいる父の自慢の息子になりたかった」とも。

3歳のときに事故で右手を失って以来、柿木さんのお父さんの口癖は「お前の右手があれば…」でした。「私は昔から父に認められたいと思い、父の口癖と戦っていたようです。障害があっても優れた能力を出せることを示したかったです。やっと少しだけ思いを果たせました」と話していただきました。

2007年には、第7回国際アビリンピックが日本（静岡県）で開催されます。そのときも、息子さんやお父さんが見つめる先には、表彰台に立つ柿木さんの雄姿があることでしょう。

競技大会での柿木さん

▲彩の国まごころ国体を盛り上げる大会旗・炬火（きょか）リレー。市民ランナー140人が市内をリレーしました。
10月17日(日)／所沢駅西口前ほか

TOKOROZAWA ものしりウォーキング 56

西新井町・熊野神社の若〆（わかじめ）神事

熊野神社

西新井町の熊野神社では、毎年大みそかの夜になると、蛇を模した藁（わら）蛇を鳥居に飾る若〆神事という行事が行われます。「若〆（しめ）（注連）」というのは、新しい年を迎えるための注連縄飾りのことです。

この行事の由来は、鳥居の近くにある大木に白蛇（はくじゃ）が棲（す）んでいて、その姿を見た者が病にかかったため、鳥居に蛇を祀（まつ）って姿を出さぬように封じ込めたことから、以来、藁で蛇の姿を模して鳥居にかけるようになったというものです。

若〆の行事は、12月31日の夜から1月1日未明にかけて行われます。午後8時ごろになると20人ほどの氏子が神社に集まり、神主さんのお祓（はらえ）いを受けたあと、神楽殿で藁蛇を作る作業が行われます。注連縄に用いる藁は、昔は神事に参加する氏子が陸稲（おかぼ）の藁を3把（ぐらいずつ担いで持ってきたといいますが、現在はまとめて購入するそうです。

作業は手分けをして行います。縄をない、藁蛇の胴体、あご、歯、白髪、角などを作ります。特に胴体を作るのは大仕事で、3～4人がかりで縄をなっていきます。胴体は直径が太い部分で25㎝くらい、長さは7ｍ近くに及びます。

最も手の込んだ部分が頭の部分です。白髪は石州産（島根県）の和紙をしごいて作り、角は藁に麻を巻いて作ります。また耳は竹筒を斜めに切って作り、歯は太い割竹に赤と黒で彩色して作ります。これらを熟練した人が一つにまとめ、最後に、木の玉に彩色した目玉を入れて完成します。

こうしてできた藁蛇を鳥居にかけるのは午前0時ごろになります。鳥居の部分に巻きつけ、藁蛇の頭がしっぽを向くように飾ります。

前年の藁蛇は古いお札をお焚（た）き上げする際に一緒に燃やしています。このお焚き上げの火に当たると体によいといわれています。

蛇は古く水神の姿ともされています。熊野神社では、かつて雨ごいのときに藁蛇を飾った鳥居の下で数人のふんどし姿の人が水を掛け合い、「六根清浄（ろっこんしょうじょう）、六根清浄」と唱えて祈願したといいます。

藁蛇も水神信仰とのかかわりがあったのかもしれません。

藁蛇を飾る氏子の人たち

リサイクル ふれあい館「エコロ」不用品ガイド

●**譲ります** ▷こたつ▷自転車▷電子ピアノ▷小型冷蔵庫▷電子レンジ▷B型ベビーカー▷ベッド▷洋服ダンス▷ワープロ▷ベビーベッド▷ドレッサー▷製図台▷踊り用扇子・傘

●**求めます** ▷FAX付き電話機▷草刈り機▷コードレス電話▷折り畳みベッド▷一輪車▷ミシン▷掃除機▷スタンド型照明▷アップライトピアノ▷織り機▷鍵盤（けん）付きハーモニカ▷剣道防具一式▷幼稚園制服ほか

◎登録翌月の初旬に内容を館内に展示しています。また、市ホームページ（アドレスは表紙参照）にも掲載していますのでご利用ください。

休館日 月曜日、祝休日

申し込み・問い合わせ リサイクルふれあい館（☎2994-5374・FAX2994-1118）

▲スポーツ少年団新体操部会の皆さんによる公開演技。所沢市での国体競技開始式に花を添えました。
10月24日(日)／市民体育館

街かど ズームイン

▶皆さんからの「街かどズームイン」情報を募集▶採用者には事前に連絡します▶「誰でもエッセイ」ではテーマにそった投稿を募集▶はがきに300字以内で▶文章は添削あり▶掲載者には記念品を進呈▶次回のテーマは「ボランティア」▶ごみ拾いから自治会や学校行事の手伝い▶福祉関係や災害まで▶その内容はさまざま▶皆さんのボランティア体験談などをお寄せください▶締め切りは12月6日(月)必着▶住所・氏名・年齢・電話番号を明記▶送り先：〒359-8501・並木1-1-1所沢市役所秘書広報課「みんなの広場」係

▲国体の成年女子9人制バレーボール決勝戦。埼玉県代表・パイオニア所沢が全国制覇！
10月27日(水)／市民体育館

「彩の国まごころ国体」に、皆さんのあたたかいご支援・ご協力をいただきました。ありがとうございました。

誰でもエッセイ

テーマ 私の健康法

ウォーキング

北有楽町・荻野 幸雄

ウォーキングの会「みずき会」は、平成10年6月に発足しました。

広報に掲載された講習会の参加者が、その後、同好会を作ったものです。現在、週1回航空公園に仲間が集まり一緒に歩いています。

会員数は当初から20人前後で、多少の出入りはありますが、50歳代から70歳代までの男女が、ウォーキングを楽しんでいます。発足時は、市民体育館から航空公園までを歩いていましたが、現在は航空公園内を4～5㎞ほど歩いています。

6年間、毎日同じコースを歩き、病気で入院したことがないのが自慢でもあります。

卓 球

松郷・島村 紀一郎

定年退職した後、卓球愛好者のグループに入り、週1回妻と一緒に練習に励み、6年になります。

高校時代にやって以来50年ぶりの卓球なので、最初のころは気持ちばかりが先行し、なかなか足がついていかずに苦労しました。今は、少しずつ昔の勘を取り戻して楽しんでいます。

卓球は、相手の球にいかに速く反応できるかがポイントで、見かけよりかなりハードなスポーツです。迅速に体を動かすことで、ボケの防止にも役立つことと思い、一生懸命に取り組んでいます。

また、仲間たちとのコミュニケーションも大切にしています。これからも、卓球を通じて人生を楽しんでいきたいと思っています。

早寝早起き

小手指町・原 京子

私の健康法は、①早寝早起きを心がけること②バランスのよい食事をとること③よく動くこと④うがいと手洗いを励行すること⑤衣類の調節をまめに行うこと⑥規則正しい生活を送ることなどです。

これだけでも、健康診断以外、久しくお医者さんにかかったことはありません。

風邪予防には、夜間目覚めたときに必ずうがいをします。睡眠中は、だ液が出ないので、歯周病の予防やのどの痛みにもよく効きます。緑茶なら一層効くので、おすすめです。ちょっとの風邪は、緑茶うがいで撃退できます。

また、温かい食事をとり、体を冷やさないよう暖かくして早く寝ることです。それが、風邪に立ち向かう一番の方法だと思います。

これからの社会は、自分で自分の健康を守っていくことが、義務であると思います。

百薬の長

和ヶ原・田中 隆清

今、小生が健康であるのは、百薬の長のおかげだと思う。一日の疲れを、好きな日本酒一合で癒（いや）す一時があるからだ！

コップ一杯をレンジでお燗（かん）して飲む。食前酒はゆっくりと飲み、五臓六腑（ぞうろくふ）にしみたころ、当然ながら食事は美味しくなり、よくかむ。

夜の睡魔は定刻に来るが、この波長に乗って眠ると、朝の目覚めが壮快で寝起きが軽く、一日の能率が上がる。

酒に栄養価はないが、脇役として元気を与えてくれる効能が十分ある。

私に休養と英気を与えてくれる酒とは、これからも程よい付き合いが必要だと思う。酒はときには害にもなるので、使用方法は栄養補助薬として、楽しく服用を続けたいと思っている。

朝のトレーニング

元町・斎藤 けさみ

歩くことこそ健康の基本と心得て、朝の1時間、近くの公園を歩きながら運動をします。▽駅の階段41段を駆け上がり、48段降りると程なく公園入口、歩幅を広く早足を心がけます▽6時半からラジオ体操10分間▽その後自彊術（じきょうじゅつ）10分間▽少し移動して、桜の太い幹を支えに前倒姿勢で54数え▽手の届く横枝に挙げた両腕を支えに、つま先立ちで反り返り54数えます▽しばらく歩いて通路の縁石につま先を掛けてふくらはぎを伸ばし54数えます▽梅園の通路を抜け茶畑の脇で片足立ちで108数え、バランスの訓練をします▽その後、花壇脇の直線通路を後ろ歩きで進み▽石段7つを2段ずつ上がり▽陸橋を駆け足で108歩で渡ります。

以上が私の朝の日課です。現在82歳、いつまで続けられることか…。

散 歩

御幸町・粕谷 節子

私の健康法は散歩である。暑さ寒さに関係なく毎朝6時40分ごろに家を出る。

家を出ると、今日はどちらの方向に行こうかと考えながら信号まで来て、赤で待たされると右へ曲がり、青だと真っ直ぐ渡って公園の中に入る。

公園の中は、四季折々にいろいろな香りがする。春は梅に始まり、夏はクチナシ、秋は木犀（もくせい）、冬は芝の枯れ草のにおい。

毎日そんなにおいの中で深呼吸をし、手足の体操をして、今日一日の始まりとしている。

とことこ 町内会めぐり

【新所沢地区・青葉会自治会】
～明るく住みやすい街づくり～

青葉会自治会は、新所沢西部地区に位置し、緑豊かにして静かな300世帯ほどの自治会です。

自治会では、「自分の街は自分で守る」「傍観者よりも参加者に」「遠くの親戚（しんせき）よりも近くの他人」を共通のモットーとして、会員各位の協力のもとさまざまな事業の実施、推進にあたっています。

新所沢地区主催の各種事業にも積極的に参加・協力をしています。

また、自治会の独自事業として、砂川掘雨水改良工事の一環として整備され、街のシンボルでもある砂川掘水路「せせらぎ遊歩道」を中心とした毎月の清掃を行っています。

さらに、年間を通して歩道を彩る花いっぱい運動の推進、夏と冬の防犯・防災パトロール、グラウンドゴルフ大会、青葉台地域内自治会と合同での自主防災訓練や会員が多数参加する日帰り親睦（しんぼく）バス旅行等を実施しています。

なお、これまで青葉台地域内にはなかったコミュニティの拠点となる「集会所」の建設を目指し、その資金の一部とするために毎月2回の集団資源回収を実施しています。

このことは、地域住民の共同体意識の高揚にも成果を挙げています。

今後も少子・高齢化社会に会員一丸となって対応し、活力と思いやりに満ちた個性豊かな自治会として発展することを願っています。

――次回のテーマは「ボランティア」です――