あおい通信 第189号

第189号 令和 3年2月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区大泉学園町6－9－21
電話 03－3978－0919

富士五湖「本栖湖」

富士五湖めぐり

本栖湖（もとすこ）

山梨県南都留郡富士河口湖町及び南巨摩郡身延町に跨いで存在する湖。

富士五湖の一つで最西端に位置する。

千円紙幣、五千円紙幣の裏面に描かれる逆さ富士の図案に用いられている。「富士山-信仰の対象と芸術の源泉」の「富士山域」の一部として世界文化遺産の構成要素に含まれている。

最大水深は121・6mで富士五湖の中で最も深く、面積は3番目の大きさである。

富士箱根伊豆国立公園の特別地域内にある。流入・流出河川はないが、同じ富士五湖の西湖や精進湖とは透水性が高いスコリア層などを通して地下水が行き来しているとみられる。湖面の高さは海抜約九百mで、降雨などがあっても水位がほぼ連動して変化する。

これは、3湖が平安時代初期まで剗の海（せのうみ）と呼ばれた一つの湖で、富士山の延暦2年（800年）噴火による溶岩流で本栖湖が分かれ、さらに貞観大噴火（864年）で残った部分が西湖と精進湖に分断されたためである。

こうした地理的条件や歴史から、火山灰などの湖底堆積物から富士山の噴火史を推測する研究・分析の対象となっている。本栖湖と西湖の間で、溶岩流の上に形成された森林が今日の青木が原樹海である。なお、この三湖及び流入河川は海に面していない内陸県では唯一の二級水系となっている。

本栖湖遊覧船「もぐらん」

透明度

湖水の透明度は、『理科年表』平成24年85冊では11・2mが採用されている。季節変動があり、最小値はプランクトンの増加する7月、最大値は9月、従って調査を行った時期と組織により異なる値が示されている。20mを超える透明度を観測することもあり、本州では実質的に最高透明度の湖であるが、栄養塩類の増加に伴い透明度が低下しているとされている。

近年では水の透明度が低下していたが、2001年から毎年6月の第1土曜日に本栖湖クリーンアップを開催。2006年3月から水上オートバイやモーターボート等の動力船の使用を禁止するなどの努力により水質が良くなってきている。

東西南北

交通事故死者155人

昨年一年間の都内の交通事故による死者は155人で、前年より22人増え、都道府県別で53年ぶりに全国最多となった。

警察庁は、コロナ過に伴う「緊急事態宣言」で交通量が激減して車の速度が上がったことや電車でなく自転車で通勤する人が増えたこと、屋外レジャーの人気でバイクに乗る人が増えたことなどが要因とみている。歩行者の交通法規や違反も目立った。警察庁が課題一つに挙げるのが歩行者の安全対策だ。死者の約4割を歩行者が占め、うち約6割が何らかの交通違反をしていたためだ。

昨年の死者155人のうち歩行者は67人と前半より10人増えた。交通総務課によると、うち約6割の40人が、何らかの交通違反をしていた。歩行者用信号機を無視したり、横断を禁じられている場所を渡ったりした人が目立った。近くに歩道橋があるのに渡らず、自転車横断帯を渡って車にはねられた人もいた。酒に酔っていたり認知症を患っていた人が路上で寝込んだり座ったりしていて、事故に巻き込まれて死亡したのも12人で、統計を取り始めた2012年以降で最多だったという。警察庁は歩行者に交通法規とマナーの順守を呼びかける方針で、担当者は「自分の命を守るため、交通ルールやマナーをしっかり守ることが大切。どれだけお酒飲んでも、道路に横になるのは絶対にやめてほしい」と話している。

同時に、車の運転手には横断歩道での「歩行者優先」の徹底や右左折時の徐行を求め指導や摘発を強化する。▼事故を防ぐために歩行者ができること●信号を守るなど交通法規とルールの順守●道路横断時は信号が青でも左右右を確認●近くに横断歩道があれば遠回りになっても利用・斜め横断をしない●自宅近くの慣れた道でも車に注意●夜間は反射と白っぽい服を着用●酒に酔って路上で寝込まない。

デイサービス葵に通っている皆さん、お出かけの時は十分に注意してください。

K・ドラゴン

談話室

豪雪を懸念する

1963年（昭和38年）は「38豪雪（さんぱちごうせつ）」として歴史に残る。大雪の時の出来事〈猛威をふるう北陸の吹雪〉〈孤立する町や村〉こんな見出しで新聞に記載されていたとある。

国や自治体の除雪対策はこの豪雪を機に、本格化したという。この「38豪雪」を所謂「除雪元年」と云われた。近年は雪害を克服する「克雪」だけでなく、雪を生かした地域おこしも盛んになったが、雪が時には〝白い悪魔〟と化することに変わりはない。

各地で1月中旬頃からマイナス12度の猛烈な寒冷前線が日本列島を覆うように南下して一波、二波と来て、大雪、いや豪雪というほうが適切か、想定外の降雪をもたらす。各地で一晩に1m以上もの積雪で生活路確の為に朝から除雪作業中に屋根からの落雪に男女お二人が埋まって、尊い命を亡くする等々、被害も相次いでいる。コロナ禍で帰省もままならず、故郷の様子を気にかけながらニュースや天気予報を聞く方も多かろう。故郷に残した御家族の安否を思うと、連日夜も眠れぬ胸中でおられることでしょう。1963年以降から数えると58年前の記録を超す記録的豪雪になるという。雪の季節はしばらく続くであろうと天気予報中も推測される。被害がこれ以上、甚大化しない様に祈りつつ春を待ちたい。

ヨッチャン

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。係員・飯島

利用者さんの紹介コーナー

町田武仁（月、水、金）

葵では午後に麻雀、将棋を楽しんでいます。朝が弱くて来るのがつらい時もありますが、皆さんと一緒に活動をしていきたいと思います。

服部多喜子（火、金）

少しお休みしていました。運動は大好きなのに、あまり動けないのでちょっとつらいですが、少しずつ頑張っていきます。

作道敏子（水、土）

葵にきて半年くらいになります。少しずつ慣れてきたので、皆さんともお話できるようになりました。よろしくお願いします。

今こそ原発ゼロを！

増田義雄

十年前の３・１１東北地方太平洋沖大地震が発生、東日本で大きな揺れや津波、火災等12都府県で二万二千人の死者を出す大災害となった。この「東日本大震災」で東電の福島第一原発も事故を起こし、現在困難極まる処理に悩まされている。

三～四十年かゝる廃炉作業や核燃料の搬出、放射性廃棄物や汚染水処理等、難題が多く、処理費用も膨大で大幅に遅れている。東電は「津波は想定外に大きく予測出来ずる故に防げなかった」とこの十年間お詫びと反省を繰り返していながら今は又、国と一緒になって柏崎刈羽原発の再稼働を急いでいる。関西電力でも四十年の運転寿命を越した老朽原発を安全性より経済性を優先して再稼働を急いでおり誠に遺憾である。例外規定で二十年延長可能とか？原発はウラン燃料で、低コストで経済性高く二酸化炭素を排出しない優れ物であるが反面大事故に繋がる危険性大きく、いくら経済性良くても原発の危険リスクは大き過ぎる。

又放射能の危険性は大きく、事故が起きなくても問題で、使用済み核燃料の放射能を半減させる為には一万年以上の年月がかかり、最終処分の核ゴミに至っては地下三百五十米の隔離でも十万年以上必要とか気の遠くなる様な話です。

現在全世界の原発の数は四百四十基を越し、日本は小さな島国でありながら一割近くの四十基以上あり電力の三割以上を原子力に頼っている。

しかし日本は地震多発国でありいつしか大地震に遭遇し、大噴火や大津波で原発事故の発生は充分予想され、これからずっと悩まされる。

今こそ「原発はゼロに」「核のゴミは出さない」をスローガンにエネルギー政策を大転換すべきである。

現在の原発の安全性確保の為の費用や地元への補償費用や後処理費用分の資金は全て前向きの代替新エネルギー開発に向けて積極的に取り組むべきである。日本国政府が２０５０年迄に温室効果ガスの排出をゼロにすると先般国際公約した様に脱原発も実現をめざして欲しい。

雑学館

納豆は偶然の産物

ネバネバとして匂いもきつく、一見美味しそうには見えない納豆を最初に口にしたのは、一体どんな人たちだったのあろうか。

納豆の歴史は非常に古く、何と弥生時代には食べられていたと言われる。それ以前から、豆やヤマイモなどのネバネバした芋は食べられていたが、当時はその辺に生えているものを採って食べるのが主流だった。

弥生時代になり稲作が始まると、豆類も自分たちで栽培するようになる。それに伴い収穫した豆を煮て食べる習慣が生まれたわけだが、ここで偶然の出来事が起きる。当時の家は床に藁を敷いていたが、**偶然藁の中に落ちた煮豆が発酵して、納豆状態になったのだ。**それを口にしてみたら、美味しかったというのがルーツと見られる。偶然落ちた煮豆が、後に日本を代表する味を生んだのである。

草創期の葵と私

山村匡子

昨年十一月下旬に引越した葵が、不慣れな場所と準備時間不足の中で迎えた、クリスマスは、スタッフの努力と工夫で、例年通りとはいかなかったが楽しかった。特に嬉しかったのは、利用者の写真で構成された葵の歴史だった。

平成十六年十一月一日に利用者ゼロでオープンした葵も、私が入所した半年後には木曜日の利用者は約１３名になっていた。

男性の利用者は実際に戦争を経験された方が多く、背筋がピンと伸び威厳と風格があった。私が描いていたデイサービスのイメージとは全く違う葵だった。

スペースがたっぷりあったのでマット体操等の運動に加えスタッフ手作りのネットで風船バレーをしたり、大きな百人一首の札を床一面に撒いてカルタとり等が楽しかった。その頃から、社長指導のパソコン教室、習字、ビーズや毛糸の手芸音楽等、少し遅れて社長のミニ講座や中村事務長の中村座等の講座や講義が次々と実現。葵に通うのが楽しみだった。

また社長は、外出の機会が少ない利用者の為に外出の機会を計画、たしか第一回目は東京大仏行だったと記憶している。今はコロナで外出出来ないが、初詣、お花見等、折々の外出はその後も実行されてきた。

またコロナで開店休業中の利用者交流組織「葵友の会」も創立二年目位に誕生し、旅行や会食、麻雀やカラオケ等、活発に活動してきた。

葵の機関誌『あおい通信』は、社長が平成１７年１月に創刊されたが、利用者に大手出版社のＯＢの方がいらして、その方の下に数人の編集委員会が作られ、私もその一人に加えて頂いた。ただ一人の女性委員だったが、編集長がお怪我で通所できなくなり、私が及ばず午ら１９号から１００号まで編集責任者として編集と割付を担当した後、現在の大塚編集長と交替した。そんな責任が果たせたのも社長のパソコン教室で指導を受けたお陰で、良い経験をさせていただき、私の財産となっている。

葵に通い始めた頃の私の写真は、まるで別人の様で１６年の歳月は残酷だが、私がまだ曲りなりに通えているのも葵で学んだ健康法や社長伝授の呼吸法などの知識とその実行のお陰だと思う。

最近、生きるのに疲れてきたが、葵に通える間は何とか葵のモットー「自立」を目指して努力していきたい。

戦国武将ヒストリー

織田信長

天文３年５月12日〈１５３４年６月23日〉～天正10年６月２日〈１５８２年６月21日〉日本の戦国時代から安土桃山時代にかけての武将、戦国大名。三英傑の一人。

戦国三英傑とは数多くの武将達がしのぎを削り領土を取り合った戦国時代に、天下統一を目指した３人の戦国武将「織田信長」、「豊臣秀吉」、「徳川家康」のことです。

三英傑は、現在の愛知県に当たる尾張国・三河国出身であり、名古屋市に縁があります。このことから、名古屋では毎年、「名古屋まつり」と称して、戦国三英傑や鎧武者、従者などに扮し、約六百人の豪華絢爛な「郷土英傑行列」を行なうのです。

こちらでは、時代を超えて人々に愛される戦国時代の三英傑、織田信長・豊臣秀吉・徳川家康についてご紹介します。「戦国三英傑の特徴と逸話」では、３人の性格をはじめ、いかにして彼らが戦国時代を生き抜いてきたのかという逸話を解説。「戦国三英傑の天下統一」では、３人にまつわる合戦の背景や戦略、そして後世に与えた影響などをご紹介します。