# あおい通信 第168号

第168号　令和元年年5月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3－17－5
カトウビル3F
電話　03－3978－0919

## 新日本八景　「十和田湖」

新日本八景めぐり

十和田湖北岸の御鼻部展望台から

**湖沼・十和田湖**

（泉鏡花・選）

十和田湖（とわだこ）は、青森県十和田市と秋田県鹿角郡小坂町にまたがる湖。日本の湖沼としては、最大水深326・8ｍで第3位、面積では12番目。東岸には、十和田湖の水が唯一流れ出る奥入瀬川があり、北東に約14kmにわたり奥入瀬渓流が延びる。約20km北には八甲田山が位置する観光地となっており、冬季を除き遊覧船が就航している。

このため内水ながら、国の地方港湾に指定されている港が二つある。奥入瀬渓流入り口の子ノ口（ねのくち）港と、十和田湖南岸の中山半島西側付根にある休屋（やすみや）港である。十和田湖は「十和田湖および奥入瀬渓流」として、文化財の特別名勝及び天然記念物に指定されている。

湖畔に立つ
乙女の像
高村光太郎作

1936年には周辺の奥入瀬渓流、八甲田火山群とともに十和田八幡平国立公園に指定されている。

**地理**

十和田湖を擁する山地は、その北に位置する八甲田山と同じく、カルデラを有する火山群である。十和田火山の噴火で形成された二重カルデラ湖で、現在も活火山に指定されている。最大深度326・8ｍは日本で3番目の深さである。湖を真上から見ると胡桃を半分に割った断面図のような形をしており、南岸には西寄りに中山半島東寄りに御倉（おぐら）半島が突き出している。中山半島の西側付け根近くには恵比寿大黒島という小島がある。

東岸からは唯一の流出河川である奥入瀬川が太平洋に向けて流れ出ている。十和田湖への流入河川は銀山川、大川岱（おおかわたい）川、鉛山川、宇樽部（うたるべ）川、神田川などがある。

御倉山（溶岩ドーム）のある御倉半島と中山半島の間にある中湖（なかのうみ）とよばれる水域が最深部であり、御倉山の東側の東湖（ひがしのうみ）や中山半島の西側の西湖（にしのうみ）と呼ばれている水域の水深は五十～百ｍほどである。

## 東西南北

**新元号「令和」が4月1日政府から発表された**

出典の参考文言

万葉集の「梅花（ばいか）の歌三十二首」の序文にある「初春の令月（れいげつ）にして、気淑（よ）く風和（やわらぎ）ぎ、梅は鏡前（きょうぜん）の粉（こ）を披（ひら）き、蘭は珮後（はいご）の香を薫（かお）らす」の文言中の令和を参考に引用して出典とした。

**今日（2019年5月1日）から実施される**

新元号「令和元年」が正に今日（2019年5月1日）から使われる歴史的1日となった。

葵通信もこの歴史的瞬間に発刊出来る168号は歴史的一紙として記念号となるでしょう。歴史的な日に立ち会える実感が、わくわくする幸せ感は不思議である。年齢的な感覚の違いはあるのだろうが、昭和～平成の時、に経験していることなのに今回の元号変更は特別な興味を持って迎えられ気がした。

**元号とは？**

年を記録する方法（紀年法）の一種。「元号○年」は和暦と称される。645年の大化の改新が始まりとされ、これまで247個にも及ぶ。

**どうやって決める？**

元号法に基づき政府が決定。平成改元時の手続きを踏襲。元号案を有識者に依頼し内閣官房長官が整理、そこから会議などを経て閣議で決定

**元号の条件は？**

「国民の理想としてふさわしいよい意味を持つ」「漢字2文字」「書きやすい」「読みやすい」「これまでに元号や天皇のおくり名として用いられていない」「俗用されているものでない」の6つとされる。

1979年（昭和54年）10月、第1次大平内閣は、元号法に定める元号の選定について、具体的な要領を定めた。（昭和54年10月23日閣議報告）

ヨッチャン

## 談話室

**人件費高騰・値上げ続々**

コーラ、牛乳、カップ麺、アイス、ペットボトル飲料など身近な商品が今春、相次いで値上げされる。各メーカーが物流費や人件費の高騰に耐えきれなくなったためだ。口火を切ったのは27年ぶりの値上げになる「コカ・コーラ」4月1日出荷分から希望小売価格を20円引き上げ、税抜き340円になる。乳大手の牛乳やヨーグルトも4月から一斉に値上げされる。

ただ、実際に店頭価格を上げるかどうかはスーパーなど小売店の判断となる。

消費者の節約志向は根強く、物価はなかなか上がらない。15年を100とした昨年12月の消費者物価指数（生鮮食品を除く総合）は101・4で前年比0・7％の上昇にとどまる。小売り最大手イオンでさえ「すべてを店頭価格に上乗せすることは難しい」という。春以降は自主企画製品（PB）の割安感をさらに強調していく方針だ。

値上げの理由として共通するのは、人手不足による人件費と物流費の高騰だ。リクルートジョブズによると、昨年12月の三大都市圏のアルバイトの平均時給は1058円で3ヶ月連続で過去最高を更新した。また日本銀行の調査では、昨年12月の企業向けの道路貨物輸送サービスの価格指数は2010年と比べて1割超も高かった。日清食品や雪印メグミルクは「自助努力だけではコスト増を吸収できない」などと話している。

K・ドラゴン

## 葵友の会　広報コーナー

**4月の報告**

**19日（金）** カラオケ。6名の参加。

**5月の予定**

**17日（金）** カラオケ

**31日（金）** 東京ヴァンテアンクルーズ。東京湾の景色を楽しみながら、船の上でランチを楽しみます。

7月には、懐石「がんこ」新宿山野愛子邸　でのランチ（現地集合）を予定しています。

秋には、台湾への海外旅行を検討しています。

皆様の参加をお待ちしています。（事務局）

十和田湖
衛星写真

**◆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**

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な金笑顔」を作ります

# 利用者さんの紹介コーナー

**篠原　武子（月）**

フォークダンスを三十年間やっていました。今はカラオケを地区区民館や老人会などで楽しんでいます。得意な曲もありますが、新曲にもチャレンジしています。

**磯野　敬子（日、月、木）**

読書が好きです。時代小説や歴史小説を読みます。作家でいえば、司馬遼太郎、有吉佐和子、平岩弓枝、松本清張、群ようこ子などです。

## 認知症

最終編　「社会との関係」

認知症と社会との関係は時代に応じて変化している。１９７２年、認知症介護を描いた有吉佐和子の小説「恍惚の人」がベストセラーに。「ぼけ」が社会問題として脚光を浴びたが、在宅医療や介護の手薄さもあって家族が自宅で抱え込むか、老人病院や精神科病院に入院させる例が目立った。

８０年には、介護家族で作る「呆け老人を抱える家族の会（現・認知症の人と家族の会）」が発足し、介護サービスの充実などを求めた。介護保険導入後、介護現場では「何も分からない人」として画一的に対応するのではなく、「本人中心とした」介護を目指す動きが少しずつ広がっている。

０４年には京都市で国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、認知症を発症した越智俊二さん（故人）が実名で講演。その後も認知症への理解を求める当事者の活動は続いている。同年に出版された小説「明日の記憶」（萩原浩著）は認知症本人の視点で病気と向き合う姿を描き、映画にもなった。認知症が題材の映画やテレビドラマなどはその後も増えている。

一方、認知症高齢者の独り暮らしが増え、詐欺被害の報告も目立っている。財産を守る成年後見制度があるが十分に普及していないのが現状だ。家族などに虐待された高齢者は約一万七千人（11年度）で、その半数に認知症があった。地域で認知症高齢者をどう支えるかも課題だ。愛知県内で認知症の男性が線路内に立ち入って列車にはねられた死亡事故で、ＪＲ東海が列車の遅れなどによる損害賠償を遺族に求めた。名古屋地検は、見守りを怠ったとして遺族への損害賠償を命じたが、関係者からは「在宅介護ができなくなる」と強い反発が起きている。運転免許の取り扱いなど、課題は多い。

編集長

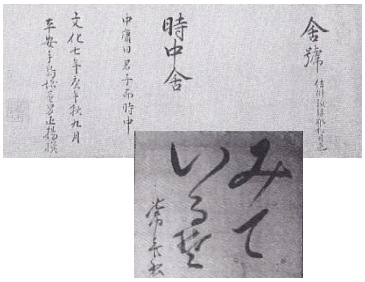
## 私のふる里自慢「石門心学」

河角　進

私の生まれ故郷、信州諏訪の冨士見村松目区は戸数三十数軒の農村でした。子供の頃から、年一回の「時中舎」の講には村中の人達がこのお堂に集まり、東京から招いた講師の先生のお話しを聞いたり、座敷一杯に飾られた掛軸を眺めたりして、楽しい一日を過ごしたものでした。

「石門心学」は、京都で商人であった「石田梅巖」が商人の間に広めた「心学」で、神道、仏教、儒教等の三教を融合して、その理論を自分達の体験と照らし乍ら、もっと平易で身近な例を道話とした。倹約、正直、堪忍等々の実践道徳を主とした学問で、この梅巖の門下生として信州から手島堵庵、中沢道二の両名が入門し、特に手島氏が持ち帰った石門心学を関東地方に広めた先駆者であるとのことで、この教えが四百年以上も経った今でも続いており、中沢道二氏が持ち帰った「時中舎」の扁額が村の堂の軒に飾られていました。尚このお堂の奥の間には「おびんずる様」と呼ばれた、頭がツルツルになった像が祀られてあり、よくこの頭をなでて、願いことをした想い出があります。

また掛軸のなかの一つに「みているぞ」と書かれた軸には悪事をしていると必ず天罰が下ると云う戒めの、言葉をうけとって、今でもこの言葉が私の心の中にしっかり残っています。天が見ているのか、又亡くなった祖父、祖母、両親か解りませんが、悪いことをすれば何時かその報いが必ず身の上にかかってくると云う訓えだと思っています。この様な小さな村でも、長い間の伝統としての行事が続いている事が唯一の自慢です。




## 囲碁に入門

森下千壽子

私が入居している老人ホームでは、午後になるとマージャン、オセロ、トランプ、囲碁を楽しむ人たちがカフェに集まります。私は新聞を読む傍ら隣席の囲碁に気を取られ、土地取りの面白いゲームだと思って見ていました。私はちょっと手ほどき受けたいと思い、中の一人に軽い気持ちで話しかけ、そして入居者の女性を紹介され、その方から囲碁入門の本を借り受けました。しかし読み始めると「コウ」「目」「6目半」と難しい用語があります。残念ながらこの本では難しすぎると返却しました。ここで引き下がるわけにはいかぬと思い。碁会所を考えましたが、不自由な体では出て行けません。息子に相談するとすぐにパソコンを開き「初歩の入門と戦い」というインターネットのページを示してくれました。願ったりかなったりです。いまさらと言われる歳ですが、パソコン相手に毎日囲碁を練習しています。４級くらいになれば、どなたかお手合わせしてみようと頑張るつもりです。

## 川柳

昼下り　藤の花みて　ひと休み
白子川　親ガモ子ガモ　の　散歩道
相田美代子

春なのに　ゴーンの煙　まだ消えぬ
プロ野球　にらみ合いのまま　一ケ月
関　修

## 古今抄（長期利用者様の紹介）

**吉田　徳子**（H25年10月11日から通所）

葵さんに通所して、早くも六年目になりました。マット体操、自転車マシンをやり、仲間との会話も、楽しみの一つです。これからも体力の続く限り、皆勤賞めざして、頑張りたいと思います。

**石井節子**（H25年1月11日から通所）

福岡から娘の所へきて知り合いもなく毎日家で過ごしていたところ、葵さんを紹介され通い始めました。最初は不安でしたが皆さん感じが良かったので安心しました。デイに来ていると一日が早く楽しく過ごしています。来て良かったと思います。

**増田　義雄**（H25年11月3日から通所）

葵さんに通所して、早や五年四ヶ月、その間スタッフの方々をはじめ仲間の皆さんには大変御世話になり、お陰様でほゞ普通の生活が出来る迄回復し、感謝を込めて厚くお礼申し上げます。これから年令を重ねても、より自分らしく楽しい毎日を送りたく、又よろしくお願いします。

**安倍　豊年**（H26年1月12日から通所）

知り合いから歩き方が軽やかになったと言われます。もしかしたら、葵に来ている効果かもしれない。週２回葵に通所することは楽しみです。これからもよろしくお願いします。