



2014年11月27日発行 (211号)
 NPO 法人 長野リハビリ友の会事務局
 〒 380-0814 長野市西鶴賀町 1570 長野中央病院内
 TEL・FAX 026-234-3280
<http://members.stvnet.home.ne.jp/naganotomonokai/>
 メールアドレス: naganotomonokai@stvnet.home.ne.jp

秋の大収穫祭が盛大に行われました

11月1日(土)に例年通り収穫祭が開催されました。天候はあいにくの雨。快晴であれば綺麗な紅葉も楽しめたとすると少し残念です。肝心な大根の出来栄は昨年と比べて良くも、中ぐらいい、量は多少増えました。

バスが到着した頃には先発隊のリハ職員、ボランティア、戸隠支部の助っ人、会員さんが頑張ったおかげで農園の作業が早く終わり、お昼の宴会まで戸隠中社付近まで少しのドライブを楽しみました。

宴会は「とんくるりん」で行われ、飯塚副理事長の挨拶、音頭を執った乾杯で幕を開け、戸隠支部の野池さんに年間を通した感想をいただいた後「戸隠小唄」を素敵な歌声で披露して頂きました。〈歌う会ひまわり〉による「もみじ」「おぼろ月夜」「花は咲く」の合唱、リハ職員を先頭に大勢参加の「そば祭り節」を踊り、学生ボランティアによる「村祭り」を披露して頂き、楽しい時間を過ごしました。最後に記念撮影をして中野先生の挨拶で宴会は幕を閉じました。

今回の収穫祭に「市民協働サポートセンター(愛称・まんまる)」の広田さんが取材に来られており、友の会の活動を通して交流することが出来ました。参加者は、会員と家族23名、リハ職員21名、ボランティア5名、戸隠支部の助っ人3名でした。皆さんの協力のお蔭で今年も農園行事が無事に終えたことに感謝しています。



玄関ホールでバスを待つ



参加者の点呼をする職員



行きのバスの中



収穫作業を終えて引き上げる



掘った大根を運ぶ



販売用大根から取り去った葉っぱ



トラックへ積み込む



トラックと参加者



戸隠医療生協の助っ人



トラックと参加者



積み込まれた葉の付いた大根



作業を終えた女子会員

- 11月の例会で話し合ったこと -

日時 2014/11/8日(土)10:00 ~ 12:00 5F会議室

会議次第

経過報告 事務局

○県連テレビ会議 11/12(水) 17:00 ~ 東館 ※宮川さん、中島さん、中野先生に出席依頼済。事務局から柳澤・廣瀬出席予定。※提出資料の確認
1. 来年度の作品展は6/27(土) ~ 28(日)、サンアップルを予定。

1月になったら予約予定。もし空いていなかったら、しなのき、当院5階研修ホールを候補に。

議 題

1. 秋の収穫祭 反省・課題

○ボラ5人、職員21人、参加者23人 / そば打ちなしでも特に問題なかった / 人数少なかった / 差し入れ少なく、食べるものがあまりなかった / 出来のよいものは商品化し、残物を分ける方がよいのでは? 反面、参加者減に繋がる恐れがあるのでは? →参加者減少傾向。まずは集客力のある企画の開催が必要 / とんくるりんの昇降機の修理について市に要請していく必要あり / 会計報告

2. 病院祭の出店結果 反省・課題 会計報告 出演状況

○反省・課題

友の会展示ブース→会員さんとダブルブッキングになってしまった→対策が必要だがどうすればよいか? ... / みかん、ブドウの売れ行きはよかった / 今年は純利益が昨年比約2倍

◎スタッフの皆さまにご苦労いただきました

○サークル出演状況

歌う会 / ハーモニカ / 太鼓

3. 望年会の実行計画について

12/3(水)11:30 現地集合・会費4千円

司会進行 未定(職員)

挨拶 宮川貞子理事長

乾杯 内山光子副理事長

閉会の辞 飯塚英人

サークル発表

ハーモニカ(発表1番目)、歌う会(2番目)、御話(3番目)、太鼓(最後)、合間にカラオケサークル

*現時点で参加申し込み者28名、会員(会員外もOK)への呼びかけを。

4. 年末物資の販売について

販売目標 わかめ100個 昆布150個

12/3望年会、12/5病院にて販売予定、



エッチな形の大根



初参加者の自己紹介



テーブルに並んだもの



客席の様子



そば祭り節を踊る



〈歌う会ひまわり〉のステージ



取材に来た記者さん



最後に記念撮影

別日も検討

5. 新年総会対策について

日時 例年は2月最終週の土曜日 → 2/28

9:30 受付 10:00 開始 12:00 新年会開始で予定。

場所 つるがデイサービス / 会費 例年は1,000円(弁当+飲み物) / 周知方法→思いはひとつ・委任状配布 / 議長依頼→市村さんへ依頼予定。

6. その他

・今年度本会計について
(1) 来年度の農園について
案① 区画を減らす

2区画でも十分では?

案② 収穫祭を1回にする

*人数制限はかけない。
(作物 案) そば+大根 / じゃがいものみ / さつまいものみ

案③ 収穫祭は2回にするが、市バスで行ける人数のみにする。

*じゃがいも+大根
上記案①+②もしくは③にて農園収入の赤字はなくなる予想。
→*現状の農作物の作業スケジュールを確認していく。

その上で今後の方針を理事会で検討し決定する。

*収穫祭は年1回、出来るだけ盛大に開催していく方向で検討。



今年もハピスポ広場に参加しました
 【元気太鼓】部長・中島ビッグハットで10/26(日)10:00から、開かれ、最初、長野市と近辺の企業や店のキャラクターがステージに登場しました。

11:30から前回のハピスポ広場で出来なかった、念願だった矢代一重山太鼓という子ども太鼓のメンバーと共演が出来ました。

その後、矢代一重山太鼓がフルメンバーで勇壮に演奏しました。

去年は障害者福祉センターが会場でしたが、今年の会場・ビッグハット(長野五輪でアイスホッケーの会場)は、広く参加者も多かったように思います。

何時もそうですが、今回もまた市村夫妻(ボランティア部員)に太鼓を運んでもらい、演奏することが出来ました。



矢代一山太鼓と共演



矢代一山太鼓と共演



矢代一山太鼓の演奏

書道クラブ発足のお知らせ

この度、11月8日(土)に病院のリハビリ室で一回目のお稽古がありました。

ご指導いただきましたのは県書道協会の徳永みやこ先生です。体の不自由にもかかわらず12人の皆さまに参加していただきお稽古することができました。中野先生も参加してくださいました。

「一、二」「上、下」を書き、筆の使い方を楽しみました。1から指導して頂き、2時間があっという間に過ぎ、有意義な時間でした。

次回は12月6日(土)PM3:00~5:00までです。

多くの皆さまのご参加をお待ちいたしております。

尚、書道の道具が十分ありませんので、お持ちいただければ幸いです。いくつか道具もありますので手持ちのない方もご気軽にお出かけください。

お問い合わせは、中央病院リハビリセンター作業療法室か中野先生までお願いします。

(部長 山崎富美子)



初稽古の様子

野沢菜のからし漬け

霜が降り、初雪の葉代もちらほら野沢菜にもノリが出て、野沢菜漬けの季節になりました。

我が家では何年か前に、漬物上手の方に教えていただいた、この野沢菜漬けが大好きで、毎年楽しみにしています。

カンタンでおいしいので、ぜひ試してみたいかがでしょうか。

分量は・・・

- 野沢菜・・・・・・・・・・2kg
- 和からし(粉)・・・・30g
- 砂糖・・・・・・・・・・80g
- 醤油・・・・・・・・・・2カップ
- 酢・・・・・・・・・・80cc



- 野沢菜・・・・・・・・・・3kg
- 和からし(粉)・・・・45g
- 砂糖・・・・・・・・・・120g
- 醤油・・・・・・・・・・3カップ
- 酢・・・・・・・・・・120cc

①野沢菜は、洗って水を切り、3~4cmに切る(葉の部分を入れてもおいしい)

②調味料を全部混ぜ上からかけ、重石をして3~4日

③水が上がったら、重石を軽くして、全体を混ぜなじませる。

※醤油は、減塩のものを半分ぐらい混ぜたり、調味料を自分のこだわりのものを使ったりして、色々試してみるのも楽しいですよ・・・

会員動向

退会会員 10名
 新入会員 萱津 和男 様
 10月末現在 199名

次回編集会議・理事会

12月13日第2(土)AM9:00~11:30
 5階会議室において

中央ヨーロッパ4か国 10日間 車椅子の旅 (1回目) 飯塚 英人

平成26年月9日29日～10月9日まで中央ヨーロッパ4か国(オーストリア・チエコ・ハンガリー・ドイツ)10日間車椅子の旅を楽しんだ。

具体的訪問都市は別紙の通り。

私にとって11回目の海外旅行であったがこの5年程出かけることが無く、久しぶりだったので無事帰国でき、満足感・達成感でいっぱいです。

この旅行記を3回に分けて「思いはひとつ」に掲載させていただくことになりました。読んでいただければ幸いです。読后感想も是非。

今回の旅行には3つの特徴がある。

- 1 旅行社の企画するパックの団体旅行ではなく自分たちで計画したこと。
- 2 したがって移動はバスではなく列車を8回も利用したこと。
- 3 最初から最後まで息子が押した車椅子を利用したこと

なぜ中央ヨーロッパなのか

基本的には歌の歌詞ではないが「知らない街を歩きたい・どこか遠く行ってみたい」

で、まだ行ったことのないウィーン・ブタペスト・プラハ・ミュンヘンがかねてから訪ねてみたいと考えていた都市である。

そのほかウィーンは映画で、プラハは「プラハの春」で、特別の思いがある。

旅行プランの作成

当初阪急旅行社が手懸けた団体旅行に参加することにして6人の孫たちに「旅費を出すから車椅子を押してくれないか」と依頼したが学校の都合や仕事の関係で誰も応じなかった。

見かねた息子の隆(52才・公認会計士以下単に隆と呼ぶ)が「俺が行ってもいいよ」

と応じてくれた。

ただし「折角行くならミュンヘンのビール祭りを見よう」・「ノイシュバンシュタインのお城も見たい」と提案してきて自動的に自主計画となった。

期間は10日間程度、時期は9月末から10月上旬でなるべく連泊しようと総枠は私が定め、ホテルの選定は私が、飛行機の手配や列車の検討は隆が分担することになった。

飛行機は直行便があったので、往路オーストリア航空(成田)、復路はルフトハンザドイツ航空(羽田)と決まった。

ホテルの選定はHIS旅行社に依頼をして選定しても

らった。(ホテルの選定・申込み代行手数料1カ所1,000円)HIS旅行社にウィーン・プラハ・ミュンヘンの3か所を選定してくれた。

隆と相談したところミュンヘンはビール祭りがあるにしても高すぎるとインターネットで探したところ5万円ほど安いホテル見つかったと連絡がありネットで申し込みをした。

旅行社には2社だけにしてバウチャー(ホテル代受取り済み証明)出してもらった。旅行保険(死亡1,000万円・治療代無制限保険料1人1万円)はお守りとして大事に持ち歩いた。

旅行計画立案に当たっては旅行参考書を8冊ほど買い込み参考にした。

地図はしっかりと持ち歩いた。ホテルは駅に近かったり名所や盛り場に近いところに設定してくれたので、不安はなかった。

隆とは東京駅で落ち合い期待と不安を持ちつつ機上の人となった。

なお、隆が持ってきたiPhoneは海外でそのまま通話ができしたが、そのほかにワイファイ(Wi-Fi)端末を借り受け(使用料日額1500円程度)心配して家に残った妻と毎日定時に電話連絡をし、行動を逐一報告した。

車椅子と飛行機

往路の飛行機はボーイング777で400人程度の定員だろうか。

空港の車椅子に乗り換え、空港の職員が押してくれる。搭乗はビジネスと一緒に真っ先になるが降りる時は最後になる。

座席は「なるべく出口やトイレに近いところで2人で並んで」と希望する。

機内は車椅子は無理で搭乗から座席までは30mほどの歩行が必要になる。

座席は勿論通路側だ。

12時間のエコノミーは正直つらい。2時間おきにトイレに立つかなどにしてエコノミー症候群の防止策とする。

往路は昼間の飛行だったが、帰路は夜で機内に1泊した。ルフトハンザの飛行機はフランスが中心となって開発したエアバスだった。

座席の1階下にトイレが5ボックスあったが階段を上下するのがつらかった。夕食にはワインを飲み映画を2本(カサブランカとゴッドファーザー)見たがさっぱり眠れなかった。

羽田に向かっているとは言っても辛い12時間だった。今後は睡眠薬を用意するとか昼間の便にするとか考えなければならぬ。羽田で自分の車椅子が出口で待っててくれた時は、本当に嬉しくホットした。

車椅子と列車

今回の旅行に当たって移動はバスではなくすべて鉄道で列車を利用した。

ウィーンの中央駅で、時刻表を見ていたらローマ行きの



成田空港で

機内で



列車が書いてありヨーロッパは陸続きなんだと実感した。

往復を2回とカウントして列車の切符を8回買った。

機械で切符を買うのも上手になった。列車は6人掛けの向かい合いコンパートメントだが、ウィーンからプラハではお客さんが全員降り私達だけで1室を独占してビールで乾杯したり横

になって昼寝をしたり気楽に過ごすことができた。

ブダペストの帰路機関車が故障して代わりの機関車がくるまで2時間立ち往生した。

又ウィーンからプラハに行く列車は早朝ドイツのハンブルグが発発だったためか1時間30分遅れて発車した。

日常頻繁しているのか遅れても平気で対処していた。

車椅子に乗ったまま列車に乗降



日本の鉄道のように時間に正確に運行するのを期待するのは野暮な話なのかもしれない。

1列車が4ヶ国も走るのだから乗務員はその都度交代するのかな、などと想像するが島国の日本のようにJRグループだけで運行するのは違うのだろうと想像した。

感激したことは障害者専用

の車輛があり近くに車椅子はごとに入れるトイレがあったり、車椅子に乗ったまま列車に乗降できる設備のある列車もあつたりで障害者に優しいお国柄なのかと驚きま

した。

日本の新幹線でも乗降はサポートしてくれますがトイレの車椅子ごと利用できる列車は無いのに気づきました。

列車からの風景はどこも一緒に、牧場があり牛や羊が点在し赤い屋根の農家の奥に教会の塔がたっており、のどかで豊かな風景でした。

ミュンヘンのビール祭り

オクトーバーフェスト(10月祭)に参加して大ジョッキで美味しいビールを飲もうというのも、今回の旅行の大きな楽しみの1つでしたが、これは失敗しました。

ミュンヘンにはビールの醸造所が6~7社ありいわば地ビールを生で提供している。

それぞれのビール会社が1万人程入れる巨大テントで営業していますがどこも満員でそれを大群衆が2重3重に取り巻いており、どこが行列の最後かも分かりません。ただただ大群衆に呆れてほうほうの呈で逃げてきました。

この祭りは1810年バイエルン王ルートビヒ1世の結婚の祝宴として始まったそうです。10月の第1日曜日(今年は10月5日)を最終日にして16日間開催されます。世界から600万人のお客さんがミュンヘンに押し寄せるそうです。

私達が訪れたのは最終日前日の土曜日の夕方だったので最高の人出だったのだろう。遠くには観覧車などもあり子供たちも楽しめるようになっていた。おそらく50万人はいただろうと想像した。帰国する最終日、時間があつたので会場を見回った。後片付けなどをしていたがまさに「兵どもの夢のあと」だった。



車椅子の入れるトイレ

(別紙)

日程表

月	日	曜	コース	宿泊地	ホテル
9	29	月	長野駅・あさま500号6:03 東京7:04 東京8:30-成田9:28 成田発11:20 オーストリア航空(直行便)-ウィーン着16:10(飛行時間11:50) ホテルヘイングリッドさんと会食		
9	30	火	市内歴史地区観光・シェーンブルンデン宮殿・ケルトナー通り・オペラ座・カプチナー協会・アウグスティナー教会・シュテファン寺院・hofburg 教会	ウィーン	ヒルトン ウィーン Hilton Vienna
10	1	水	ブダペスト日帰り旅行・市内歴史地区 ウィーン10:02-12:49 ブダペスト王宮・王宮の丘(通貨) フォリント 19:57-17:10 ドノウー川・くさり橋・ベイリー通り・自由市場・漁夫の砦		
10	2	木	ウィーン9:31-14:21 プラハ(2時間遅れ) 中央駅 49ユーロ 市内歴史地区見学・百燈の街(通貨) コルナ1KC=4.7円	プラハ	Hilton praha old town
10	3	金	市内歴史地区観光・旧市街広場・カレル橋・プラハ橋 タクシーでプラハ城へ・旧市庁舎		
10	4	土	プラハ9:15-15:03 ミュンヘン(列車) 44ユーロ オクトーバーフェスト Oct-fest(ビール祭り見物) 人ごみが一杯でテントの中に入場できず		
10	5	日	ミュンヘン市内歴史めぐり観光バス hopon hopoff 1コース マリエン広場周辺・オデオン広場周辺 2コース ニューヘンブル城・オリンピア公園・BMW 本社 3コース レジデンス・英国庭園等各1時間	ミュンヘン	インターシティーホテル ミュンヘン
10	6	月	ノイシュバンシュタイン城見学 ミュンヘン駅8時-フッセンバス(30分) 馬車(30分) お城見学1時間・ルートヴッヒ記念館見学 馬車-バス-鉄道にてミュンヘンに・夜ビールレストランで乾杯		
10	7	火	ミュンヘン9:34-11:02 ザルツブルグ・ザルツブルグ 16:00-17:41 ミュンヘン・ポップオンポップオフで市内観光・ザルツブルグ城・有名レストランで乾杯		
10	8	水	帰国準備 オクトーバーフェスト跡地見学 お土産・買い物 ミュンヘン-空港タクシーで(約80ユーロ) ミュンヘン発15:35(ルフトハンザ・ドイツ航空)	機内泊	
10	9	木	羽田着9:55(飛行時間11:20) 羽田-浜松町-東京駅12:24-長野14:02	長野	

信濃に伝わる昔話の紹介 (70)

遺跡に見られるサケ漁

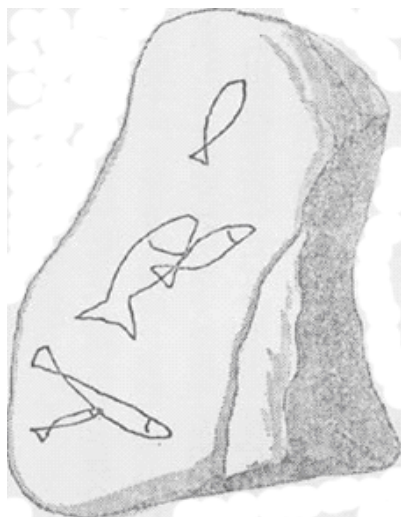
(秋田県南部、信州北部、網走モヨロ遺跡)

先住民の生活がしのばれる鮭石

○秋田県南部の由利地方に子吉川が流れています。この中流域にある矢島町には「鮭石」と呼ばれている線刻の石がいくつか発見されています。(県重要文化財に指定)

この付近には石器や土器も多く発見されており、凡そ2000年前に先住民の手で刻まれ、サケの豊漁を祈ったものと考えられています。

○信州北部の善光寺平は古墳群が多く、千曲川と犀川が合流し、古代において我国有数のサケの産地であり、物質的基盤は



秋田県の子吉川で見つかった鮭石

骨も発見されています。

左 千曲川・右 犀川
サケの漁労であったと考えられます。そして、それより以前縄文時代から千曲川ではサケ漁は行われていたとも考えられています。

○北海道・網走市内のモヨロ遺跡を作ったのは先住民のオホツク人だといわれていますが、数多くの動物性遺物の中には、シロサケやサクラマス



日本海に面する越後・越中両国が当時サケ漁の中心地であったことはともかく、内陸の信州から、種々様々なサケ製品が貢進物として納められていました。



縄文時代の千曲川でのサケ漁の様子を描いた絵

の魚というべし」と宣り給うたと記されています。

—延喜式(律令時代の法律の実施細則)に見られるサケ漁—

延喜式◇平安時代の前期、10世紀の初めに朝廷から出版された「延喜式」は、律令時代の法律の細かい実施細則をまとめたものです。

その中には諸国から収められた租税の内容が記されています。その租税の中に、サケを貢物として納める国々が列記してあります。

平安時代初期、大量のサケが貢納されていたのは、信濃(現長野県)・越後(現新潟県)・越中(現富山県)の三国でした。

—貢ぎ物一覧表—

鮭楚割—サケの内臓を取り除いて、干したもの(アイヌの干鮭と同じ)・氷頭—サケの頭を干したもので、今でも酢漬けにする・背腸—背骨についている紫黒の塩辛(アイヌのメフンと同じ)・鮭子—サケの卵を塩漬けにしたもの・鮭鮓—不明・鮭内子—腹に卵をもっている鮭・並子—不明

京都に近い諸国からは生鮭が貢納されているのも注目されます。

若狭(現福井県)、丹後(現京都府)、但馬(現兵庫県)、丹波(現兵庫県)、因幡(現鳥取県)などの諸国から朝廷に貢納されています。

・日本での遡上は高緯度地域(北へ行く程)ほど早く10月から12月で、主に北海道・東北地方の川で産卵するが、本州中部から西部・九州の日本海側や一部太平洋側(因みに南限は太平洋側が利根川、日本海側では福岡県あたりまで)の川でも産卵する。

—風土記(国別の地理誌)に見られるサケ漁—

○「常陸風土記」(常陸国:現茨城県)には、「河に鮭をとるによりて、改めて助川と名づく。俗の語に鮭の祖を謂ひてすけと為す」とあり、当時サケをスケと呼び、サケのとれる川をスケ川とっていたことがわかります。

○「出雲風土記」(出雲国:現鳥取県)には、大川・神戸川などで鮭・麻須が漁獲されていることが記されています。



越中・越後・信州が鮭の主産地だったことを示す地図

○「肥後風土記」(肥後国:現熊本県)には、鱒魚に似た魚が献上されたのを見て、天皇が「にえ(輝いている)

《生き生きハーモニカクラブ》
12月の練習は第2(木)11日、第4(木)25日午後1時から、つるがの1階、陽だまりです。

リハビリ麻雀愛好会
12月5日/19日(1・3金)1:00~4:00
長野駅善光寺口ミスタードーナツビル4F 雀荘天心

囲碁クラブ
12月集会日は第4(土)の27日午後1:30から中央病院5階の会議室で

歌う会ひまわり
12月の集会は14日(日)PM1:30からリハビリ室に於いて

【元気太鼓】
12月の練習はお休みで、20日(土)12:00に早苗町の「えん楽」でご苦労さん会です。

《カラオケクラブ》
12月例会は13日(土)PM1:30位からバンバン高田店で

書道クラブ
12月の練習は6日(土)PM3:00から5階リハビリ室で☆道具がある方は持参して下さい

将棋倶楽部
12月集会日は第4(金)26日PM1:30つるがのリハビリセンター1階陽だまりです