

広報

Yasato
Public
Information

やさと

5

2000 No.539



お肉を囲んで思わずにっこり

4月1日にオープン、利用が始まった八郷町つくばねオートキャンプ場。ゴールデンウィークには、県内外から多くの利用者が賑わいました。キャンプ場からは、緑豊かな八郷盆地の広がりを楽しめることができ、自然とふれあいながらアウトドアライフを満喫できます。みなさんも大自然の中で、心身ともにリラックスしてみませんか。

○町の人口(5月1日現在) 男15,299人 女15,522人 計30,821人(前月比-6) 世帯数8,112世帯(前月比+8)

生きがい・ふれあい・支えあい

なるな寝たきり、つくるな寝たきり



太田先生のユーモアあふれるお話に会場は終始笑いにつつまれていました

介護保険制度がはじまって間もない四月十六日、町保健福祉課主催による介護保険説明会が、役場会議室を会場にして開かれました。在宅で家族の介護をされているみなさんをはじめ、介護保険の関心者およそ百六十名が参加されました。

介護保険についての説明に続き、茨城県立医療大学附属病院院長の大田仁史先生による講演がありました。介護予防の観点から、「生きがい・ふれあい・支えあい」なるな寝たきり、つくるな寝たきり」というテーマのもと、寝たきりにならないためには何が大事なのかなどたいへん役立つお話でした。お話の一部を要約して紹介してみます。

寝たきり三徴候

寝たきりということばなんです。が、このことばははつきりしないことばなんです。医学用語でもありません。これは社会的なことばとして昭和三十八年に生まれたことばなんです。寝たきりというのとはどういう状態なんだろうかと並時いろいろ議論がありました。そのときたいへん有名な田中先生という『老人学』の先生が定義してくださったんです。これが寝たきり三徴候なんです。当たり前で

すけれども、寝たきりの人は、「動けない」「歩けない」、そういうことばが起きます。そうすると必然的におむつがあたりますよね。「おむつがあたり」そして「ばけ症状がでる」この三つが揃っているのが、だいたい寝たきり三徴候なんです。そのほか数えあげればつらい症状はいっぱいあります。床ずれができて痛がつているとか、関節が動かないとかそういうことはあるでしょうけれど

も、基本的には動けないということばなんです。従って、結果として「おむつがあたっている」またその結果として「ばけ症状」というふうに見たほうがいいかなとわたしはそう思っています。

東京で介護のお話をした時、それが終わった後、ある中年のご婦人が相談にみえました。

「先生うちの義母が、寝たきりなんです。わたしは時間があるから、家で面倒をみて、おむつも出たら取り替えるという随時交換をやっています」と言うんです。ところが、「それが先生、最近になって義母がおむつを外すんです。外すだけじゃなく、最近では形のあつる物までおむつを外してするんです。どうしてなんでしょうかね」と言うんです。

そういう話を聞くと「ピン」ときます。「お義母さんは、元気な時どんな方でしたか」と聞きました。「それは元気な方でした。わたし

は病氣なんか絶対しないといつも
言っていました。たとえ倒れても
あんたの世話にだけはなりたくな
い」とこう言っていたというん
です。まあそういうお義母さんだっ
たようですね。

この人だけには世話になりたく
ないというお嫁さんに、おしっこ
のたび、あるいは便のたびに、お
むつを取り替えてもらおうというの
は、これは辛いですよ。皆さん方も
ちよつと想像してみてください。
この人だけには、やってもらいた
くないという人にやってもらって
いる自分の姿を想像してみてください。
さい。これは耐えられないです
よ。そのお義母さんが、頭がまだ
しっかりしていたら、これは耐え
られないですよ。『なんとかしな



楽しいお話、深刻なお話ありで時間が経つのも忘れしました

です。今トイレには
車いすで行きますけど、
歩く練習をしています
よ。たった二週間たっ
ずの間にそういう状態
になったんです。
どんなにしつかりし
ている人でも、おむつ
をあてるからほけた状
態になる。しものほう
のそういうことは関係
があるんですよ。
これに類したことで
おかしくなるといふ話
はたくさん聞きますよ。

3日がタイムリミット

72時間の勝負

大腿骨頸部骨折をして入院とい
うのは、寝たきりの大きな原因で
すが、それは本当は、その日のう
ちに手術してもらえば、三日経っ
て座ればいいんです。それが痛み
をとるために、足をけん引すると
いつて、整形外科の先生はけん引
してくるんです。

それはそれでいいんですけど
も、手術はやっぱりその日のうち
にして欲しいですね。そして三日
経ったら座らせて欲しい。そうじ
やないと、おむつの中で大きいほ
うをしなくちゃいけなくなる。小
のほうはまだいいですが、これは
耐えられない。まして病院などは

知らない人たちが、看護婦さ
んも知らない、お医者さんも知ら
ない。そして、便が出ないといえ
ば、『はいここにしてもいいです
よ。はいどうぞ』と、みんなに見ら
れながら言われても、出るわけな
いじゃないですか。そのうちにみ
んなおかしくなってくるんです。
そして、骨は手術で治った。と
ころが、『骨はついたがほけちゃ
った』とか『骨はついたが、寝た
きりになった』という人がいっぱ
いいるんです。それはこの原理、
たったこれだけのことを知らない
から、悲しいことですよ。

閉じこもり症候群

リハビリテーションの専門病院
などに入院していた人たちが、入
院した時と退院した時と比べると、
体は確かに身の回りのことができ
たりして、良くなっているんで
すが、心はちつとも変わっていない
んです。うつうつとした状態、
やる気のないものでしょうか。
そういうものは入院した時と退院
した時と変わってはいません。

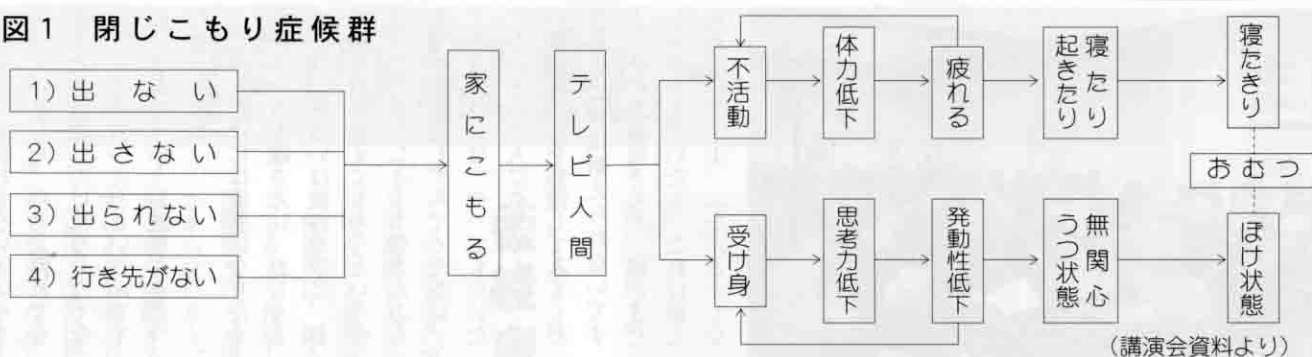
三か月、四か月訓練して体は良
くなっても、変わってないんです。
そういうものが、だんだん変わっ

す。よほど自分の中にある人間と
しての誇りみたいなものを、人間が
人間であることをどこかへ、『ぼ
ん』と捨てないとなんかことはな
かなかできないんです。そういう
ことをしてなおかつ、がんばれ自
助自立なんていってもため、とわ
たしは申し上げているんです。で
すから三日が限度です。

皆さん方も知り合いの方がいた
ら、どんなことがあっても、意識
がないような場合は別に、骨
折などでしたら三日目にはトイレ
につれて行ってください。平均的
なことですが、わたしは三日がタ
イムリミットだと思っています。
三日のうちにトイレに座らせて
ほしいということなんです。

て元気になってくるというのは、
うんと時間がかかるんです。
退院してから本場のリハビリテ
ーションが始まるということ、
わたしは前から申し上げていま
したけれども、それが本場だなど
いうことが、綿密な調査などでい
ま実証されつつあって、ありがた
いことだと思っております。
動作ができるようになれば、病
院はとりあえず帰っていたかくの
はしょうがない。その後は、家で
ぼちぼちやってもらわざるを得

図1 閉じこもり症候群



ないんですね。ところがですよ。
この図1の閉じこもり症候群の
ところを御覧ください。

入院していた方が家に帰ります。
障害があつて家に帰る方、また、
お年を召した方は、だんだん動き
が悪くなりますと家にいます。

ここにおいでになつていろいろ
なみなさんはいいいんですけど、家
にいる方はあやしいですよ。テレ
ビかなんかを見ているかも知れま
せん。家にこもると何をするかと
いったら、テレビ人間とあります
が、こうなつちゃうんですよ。
わたしが言うテレビ人間というの

寝たきりは作れる

体力はいつたどのぐらい低下
するか。これはみなさんよく頭に
入れおいてください。若い人の実
験で、全く動かさない状態にす
ると一日に三%から七%の筋力が低
下します。平均五%低下するとし
たら、二週間寝ていると筋肉の力
は半分以上になります。筋力が五
〇%以下になるとどうなるかとい
いますと、重力に逆らつて体を動
かすことができません。

みなさん方はいま座つておられ
ますが、座るということは重力に
逆らつて体を起こしています。こ
れができなくなるといふことです。
若い人で二週間ですよ。お年寄

はどういう人かといいますと、朝
起きてカチャカチャとチャンネル
あさりをしている。これは自分で
チャンネルを選んでいろいろです

けれども、そうじゃないんです。
要するにテレビから手が出てき
て、チャンネルを押さえていると
いうんでしょかね。視聴率のた
めに次々と番組を追つて、チャ
ネルを押させて行くわけですよ。
こういうことをやっていると、
どうなるかといふことなんです。
そうすると、だいたい動きませ
ん。動かないと体力が低下しま
す。

りの場合、仮に一〇%落ちるとし
たら、今日一あつたものは一週間
で〇・五をきります。お年寄りを
一週間寝かせておけば、まず寝た
きりにすることが出来ます。作れ
るんですよ。

毎日テレビを見て過している
状態ですと、動く疲れやすから、
また不活動な状態になります。
それがぐるぐる回っているうち
に寝たり起きたりになり、やがて
「寝たり寝たり起きたり」、「寝た
り寝たり寝たり起きたり」、「寝た
り寝たり寝たり寝たり起きたり、
しているうちに寝たきりになりま
すよ」といふことなんですね。

閉じこもりからぼけに

図の下のは心の問題です。

家についてテレビというのは、ま
ったく受け身の状態です。そうす
ると考える力が落ちてきます。発
動性、何かに立ち向かつて行くこ
うという気持ちが、だんだん低下し
てきます。そこでぐるぐる回つて
いるうちに、世の中のことに無関
心になつたり、うつ状態になつ
て、外に出なくなつてしまふん
ですね。そういう状態からぼけ状
態につながってきます。

家にいるという人は、なんだか
んだと理由を言つて出て来ない。
寒い、風が強いから出ない。天
候を理由に出ないというのがい
ちばんですね。

中には、障害があつてはすかし
いという人もいます。はすかしい
というのは、他人に対する関心が
まだあるんです。そういう人こそ
連れ出されてあげなくちゃいけ
ないんですね。他人を意識するか
らはすかしい。はすかしいとい
う状態が連れ出してあげればい
い。これが大事だといふんです。

次に出さないといふのがありま
す。これは、ご家族の問題です。
「おじいちゃん、そんな格好で出
て行つちやみつともない」とか言
う人がいるんですよ。それならば

すかしけない格好を作つてあげれ
ばいいわけです。

本人も出たい、家族も出たい、
しかし出られない、ということも
ありますね。『家の周囲の条件が
悪い』、『遠い所は自動車でなけ
れば行けない』こういうことを解
決するのは、やっぱりわたしたち
地域のみんなの支えあいですよ。
支えあいがないとできないとい
ふことになってきます。いちばん大
事なのはその下なんです。行き先
がないというのがいちばん問題な
んです。ここで何を考えるかとい
つたら、基本的には『行きたい所
には行ける』これが大事ななん
です。これがノーマライゼーション
です。『いつでもどこでも行きた
い所に行ける』そうなると思ひが
いにもつながつてくるんですよ。

こういう場所を作つて行くとい
うのが閉じこもりを予防して行く
にはいちばん大事なことです。
一か所でも二か所でも、お年寄
りや障害者が安心して出て行ける
場所を地区内に作っていく。

特別なものは必要ないんです。
みななどお茶を飲んだりできる場
所であればいいんです。そういう
場所へ安全に行ければいいとい
ふことなんです。

守るも攻めるもこの一線

図2を見てください。人間の動作。みなさん方いま腰掛けておられますが、腰掛けという一つの動作をとっています。動作は複雑にしているように見えますが、基本的な動作というのは限られたものなんです。どういうことかと言いますと、表の左上から横を見ていただきますと、『姿勢を変える』『変えた姿勢を『保持する』『移動する』基本的にはこの三つしかないんです。その横に『それに伴う日常生活の行為』というものが書いてありますが、これに伴ってわたしたちが日常的にやっていることが決まってくるんです。

『姿勢を変える』『姿勢を保つ』『移動する』この三つしかない。ただあるのは、表に矢印がありますが、四つの動作のレベルがあるということなんです。守るも攻めるもこの一線の線は、ここに太く書いておきましたがこの線なんです。この線を攻め込んで行くか、あるいは守りきるかというのが、『大事ですよ』『これなんだ』ということになります。

みなさん方に先ほどから何回もお話している『しも』のこのイメージをしてみてください。この表のいちばん上のレベルがi、こ

れはどういう人かというところから動けない人です。要するに寝たきりに近い人ですね。それでも寝返りはうてないよりは、うてればましかも知れません。寝返りをうって横向きになり、仰向けになり、はらばい、転がると書いてありますが、実際こういうことはないと思います、合わせるためにかいてあるだけですけれども、このレベルであれば『しも』はおむつか便器ですよ。ところが、iiのレベル、起き上がって座るということになる、ポータブルトイレあるいは、車いすに乗ってトイレに行けるということになるんです。がらりと違います。

座ることが重要

起き上がって座るところと、右のいちばん端の囲いを見てください。歩く、走る飛び上がるがあります。これは、ここまでは量の違いです。iからiiは質の違い。iiからivのレベルは量の違い。歩く、走る飛び上がるというのは、年をとってくれば歩けても、走る飛び上がるというのはだんだん難しくなるのは当然のことです。障害をもてばなおさらです。

しかし、座ったりするのは平気だということになれば、トイレは自分で行けるんですよ。人間が人間らしくいられるか、いることができるかどうかの線なんです。だから守るも攻めるもこの線なんです。病気になるたら、いち早く攻めて行くのが、この座るということです。それが先ほども言いましたが三日なんです。意識があれば、この三日で攻め上げればいいんです。三日だつたら落ちる筋肉もまだ七三ぐらいです。

早く座るかということがいかに大事かということを言いたかったんです。これが守るも攻めるもこの一線ということなんです。

これは動作の上だけのことを言いましたが、それだけじゃなくて、人間が人間であるためには実はコミュニケーションというものが、ものすごく大事なんです。人と人が話す。コミュニケーションの基本は何かと言いますと、目と目を合わせて話すということなんです。寝ている人に目線を合わせようとするとどうなるか。みなさん考えてみてください。目線は合いません。左から行っても右から行っても合いません。交差してしまいますよ。人間が人間らしくいるための、コミュニケーションや動作を考えてもこの一線、守るも攻めるもこの線だということなんです。

図2 基本動作・守るも攻めるもこの一線

基本動作 動作の レベル	姿勢を変える	姿勢を保持する	移動する
i	寝返りをうつ	仰向け、横向き、はらばい	転がる、ずる
ii	起き上がって座る	座位、腰掛け	床をずって動く車椅子で移動
iii	膝立ちになる	立て膝	はう、膝で歩く
iv	立ち上がる	起立位	歩く、走る飛び上がる

それに伴う日常生活の行為

(講演会資料より)

介護予防とリハビリテーション

この介護予防ということばは、観念として覚えておくだけではだめで、これを実際のものとして、わたしたちが身に付けて、あるいは日常の行動に移して行かなければいけないんです。それには、この介護予防という流れ全体を、わたしたちはきちんと頭の中に入れておく必要があります。

図3に一連の流れを、示しておきました。介護予防というのは、右端にあります。流れでこうなっていますよというものです。だから介護予防していくためには、この逆向きに行かなければいけないということです。

いちばん左から「健康増進」。

いままでも健康である人は、もっと



その健康を増進することを考える。これが、健康な方の介護予防なんです。動ける人はぜひスポーツをやって心も体も動かしてほしいですね。

次に生活習慣病予防ということばを出させていただきました。いま生活習慣病で最も多いのは、糖尿病であるとか高血圧であるとかそういうことです。これは生活の中にも多くの原因があるということなんです。

死の四重奏

「死の四重奏」ということばをみなさん多くの方は聞かれたことがあると思います。いちばんは何かといたら「肥満」とくに上半身肥満。運動しないでいると上半身肥満になります。それから「高血圧」、「高脂血症」いわゆるコレステロールが高い、それから「糖尿病」あるいは糖尿病の傾向がある人たちが。これは危ない。これが「死の四重奏」です。いずれは心臓病が脳卒中という人たちは、この「死の四重奏」を予防していかなければいけないんです。

しかし、予防、予防といっても

分らないことがある。例えば、糖尿病の傾向があるなどというのは分らない。糖尿病になつてからでは遅い。それには、当然「検診」をしなければいけない。「定期検診」がいかに大事かということになります。そして病気の「早期発見」。早期発見すれば「早期治療」ができて医療費もかからないんです。町の国保も赤字で一般会計から繰り入れるということをしていくでしようが、みんなが病気になるなかつたら、それだけ減る。介護を受けなかつたら、二・五％を町はださなくても済む。その分健康増進などに使うべきだということになるわけです。

早期治療をしても、運が悪い人もいます。そうやっても病気になる人もいますし、こけることもある、交通事故にあつたこともある、けがをすることもある。そのときには、「早期リハビリテーション」だということ。早くからリハビリテーションというのは何かというとも難しいことはない。

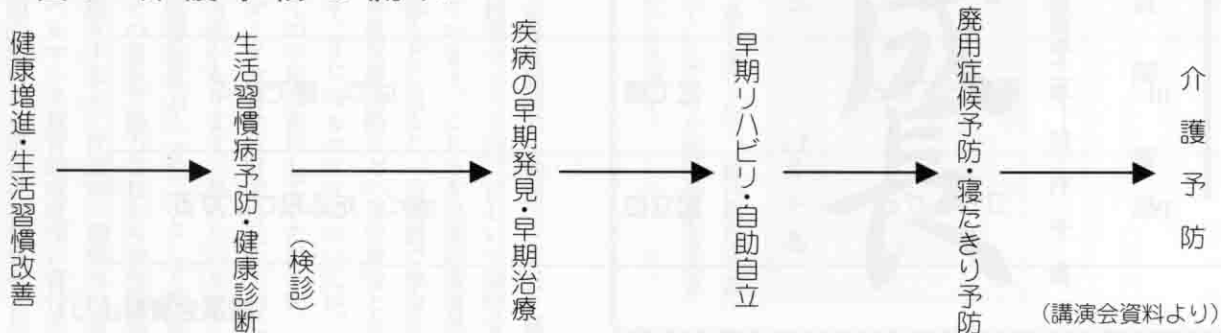
「守るも攻めるもこの一線」で早く座らせることです。座るといふのは、ベッドでギヤアチを起こして座ることはありません。これはさつきの寝たきりの人です。ベッドの上で背中を起こしてくるのは、寝ている延長線上です。ベッドの上に足があるのは、寝てい

る延長線上だとわたしたちは思いいます。わたしたちが座るといふのは、みなさん方のように大地に足を下ろして、そして座るといふことです。これを早くやると、そうすると自分ではなろうという自助自立の気持ちで、ご本人にも残ります。これを七十二時間以内に早くやらないとその人は自助自立をあきらめる、「自分は人間でなくてもいい」、「死んでもいい」という無力感に陥つてしまふんです。そうなるともう寝たきりです。

助け合いながら寝たきり予防

「廃用症候予防」というのは、何もしないために落ちてくる筋力を予防したり、あるいは関節の動きが悪くなるのを予防したり、血液の循環に寝ぐせがつくのを予防したり、心の硬縮を予防したり、先ほどの閉じこもりを予防したりするのを「廃用症候予防」といいます。みんなで助け合い、ふれあいをもちながら、寝たきりを予防していく。これが介護予防につながるわけです。介護予防ができれば、本人の幸せ、家族の幸せ、それから保険の保険者である市町村の幸せですよ。これにつながるのとだろうと思います。ご静聴ありがとうございます。

図3 介護予防の流れ



国保の保険税と介護保険

介護分は8月から納付

平成十二年四月から介護保険がはじまりました。国保に加入している四十歳から六十四歳までの人はこれまでの医療分と合わせて新たに介護保険分の保険税を納めていただくことになりました。介護分の納付は本算定が決まる三ヶ月（八月）からとなります。

国保に加入している四十歳から六十四歳までの人は、従来の医療保険分（医療分）に介護保険分（介護分）を合わせた合計額を、国保の保険税として世帯主に納めていただくこととなります。年齢ごととみると、次のように保険税の

額が決めることとなります。四十歳未満の人は国保の医療分について保険税を納付することになり介護分の負担はありません。医療保険分は、所得割額、資産割額、均等割額（一人当たり一万三千円）、平等割額（二世帯当たり一万五千円）を組み合わせて決めます。

四十歳から六十四歳までの人（介護保険の第二号被保険者）は国保の医療分と介護分の合計額を国保の保険税として納めていただくこととなります。

保険税は四十歳未満の人と同様の計算で医療分の額を算出し、それに表一の計算方法を組みあわせて算出される介護分の額を合計してきめま

す。ただし、同じ世帯の四十歳から六十四歳の人以上

国保税介護分の税率（表一）

所得割額	世帯の収入に応じて計算	0.7 100
資産割額	世帯の資産税額に応じて計算	6.6 100
均等割額	世帯の加入者数に応じて計算	4,400円 (1人当たり)
平等割額	40～64歳の人のいる世帯	2,700円 (1世帯当たり)
限度額は70,000円		

の所得などは、介護分の計算に影響しません。また、医療分で納める額の上限は五十三万円、介護分のそれは七万円で合計の賦課限度額は六十万円となります。

六十五歳以上の人（介護保険の第一号被保険者）は医療分と介護分は別々に納めていただくこととなります。医療分は国保の保険税として四十歳未満の人と同じ計算方法で決め、今までと変わりがなく納めることとなります。介護分については介護保険料として本人の所得に応じて決め、納めていただくこととなります。ただし介護分は九月まで賦課されず、十月以降一年間は半額の納付となります。

納めることとなります。介護分については介護保険料として本人の所得に応じて決め、納めていただくこととなります。ただし介護分は九月まで賦課されず、十月以降一年間は半額の納付となります。

12年度から脳ドックにも補助

○豊後壮病院
この二病院では「日帰り人間ドック」が受診できます。受診費用はいずれも三万六千七百五十円（含消費税）。そのうち町補助金が二万円、被保険者負担金が一万六千七百五十円となります。検診項目は身体、血圧測定、尿、便、血液、心電図、胸部、腹部X線、腹部超音波、肺機能検査など。最後に総合判定となる医師の面接があります。

○つくば総合健診センター
（筑波メディカルセンター）
同健診センターでは「日帰り人間ドック」と「脳ドック」が受診できます。受診費用は「人間ドック」が三万七千円（消費税別）。そのうち町補助金が二万円、被保険者負担金が二万八千八百五十円です。

「脳ドック」の受診費用は五万円（消費税別）。そのうち町補助金が二万五千円、被保険者負担金は二万七千五百円となります。なお、単年度に両方は受診できません。

○受診申込
あらかじめ役場国保年金課に申し込み、受診券を医療機関に持参してください。

○対象者
八郷町国民健康保険加入者

○指定医療機関名

○石岡市医師会病院



役場住民課近くに国保で設置した血圧測定器があります。ご利用ください。

役場住民課近くに国保で設置した血圧測定器があります。ご利用ください。

納めることとなります。介護分については介護保険料として本人の所得に応じて決め、納めていただくこととなります。ただし介護分は九月まで賦課されず、十月以降一年間は半額の納付となります。

介護保険

介護サービス利用 自己負担は1割

高額介護サービス費

一割の自己負担が、ある一定金額（●上限額）を超えたときはその超えた分が払い戻されます。（高額介護サービス費）
また、所得によってその上限が減額され負担が重くなりすぎないように工夫されています。
なお、高額介護サービス費に

- 自己負担の上限額
 - 老齢福祉年金受給者等 一万五千元
 - 住民税非課税者等 一万四千六百円
 - 一般 三千七百二十円

については申請が必要になります。
町の保健福祉課で、手続きを行ってください。

介護保険では、原則としてかかった費用の一割を負担すれば介護サービスを利用することができます。費用の一割は、各サービス事業者に支払います。ただし、施設サービスを利用した場合、食費の一部や日常生活費（理美容代、娯楽費）は全額自己負担になります。（食費の自己負担は所得に応じて減額措置があります）
「要支援」・「要介護1～5」と認定された方には、それぞれ月々に利用できる金額に上限額が設けられています。（下表参照）
限度額の範囲内でサービスを利用したときは一割の自己負担で利用できますが、限度額を超えてサービスを利用したときは、超えた分が全額自己負担になります。

利用限度額（月額）

要介護区分	居宅サービス		施設介護サービス		
	訪問介護、通所リハビリなど（訪問・通所サービス）	ショートステイ（短期入所サービス）	介護老人福祉施設	介護老人保健施設	介護療養型医療施設
要支援	6万1,500円	6か月につき7日	「要支援」の方は利用できません		
要介護1	16万5,800円	6か月につき14日	30万2,400円	32万7,600円	40万1,400円
要介護2	19万4,800円		31万5,900円	34万2,600円	41万4,600円
要介護3	26万7,500円	6か月につき21日	32万9,100円	35万7,600円	42万7,500円
要介護4	30万6,000円		34万2,600円	37万2,600円	44万400円
要介護5	35万8,300円	6か月につき42日	35万5,800円	38万7,600円	45万3,300円

上記の限度額とは別枠の居宅サービス

居宅介護福祉用具購入 1年間10万円

居宅介護住宅改修費 1軒につき20万円

居宅療養管理指導（医師／歯科医師） 月1回9,400円

※上記の施設サービス費は、介護・看護職員の人員配置によって施設ごとに異なります。

※1か月を30日で換算、いずれも食費（2,120円／1日）を含みます。

■食費の一部自己負担の減額

施設サービスの食費の自己負担は所得に応じて減額されます。

- *一般 1日760円（月約2万3千円）
- *住民税世帯非課税者等 1日500円（月約1万5千円）
- *老齢福祉年金受給者等 1日300円（月約9千円）

■利用者負担軽減の特別措置

低所得世帯で介護保険施行以前にホームヘルプサービスを利用されていた方については、国の特別対策として、当面3年間はホームヘルプサービスの利用者負担は3%となります。（障害者施設で利用されていた方は5年間）

◆町の高齢人口と介護認定申請の状況

町における3月31日現在、65歳以上のお年寄りの数は6,705人。このうち介護認定申請をされた方は510人（7.6%）でした。なお、審査結果の状況は下表のとおりでした。

区分	自立	要支援	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
審査済数(人)	20	85	116	73	83	71	62	510
構成比(%)	3.9	16.7	22.7	14.3	16.3	13.9	12.2	100

八郷町サッカー少年団

サッカーを楽しみよい仲間づくりを

ことしで結成十一年目をむかえる八郷町サッカー少年団（八郷FC）は、町内在住の小学生で構成されているサッカーチームです。現在会員は六十人。毎週土曜日、八郷町総合運動公園グラウンドでコーチの指導のもと練習を行っています。

昨年は、全日本県南予選を通過し、県大会出場を果たしました。また、学年別低学年県大会では、ベスト16の好成績も残っています。ほかにセルジオ・サッカースクールや合宿などにも参加し、コーチと団員、さらに団員どうしの交流も深めました。八郷FCはサッカーを通して、子どもたちのよい仲間づくりをサポートし、心からサッカーが楽しめるような雰囲気づくりに取り組んでいます。

ただいま団員募集中

○練習 毎週土曜日 午後一時三十分～四時三十分（冬期は四時）

○会費 月千円（傷害保険料込）

○対象 八郷町在住の小学一年生～六年生（女の子も大歓迎です）

○募集 年間を通して随時行っております。

○連絡先 天池 〇四六〇一四八四一
千田 〇四三三〇七六八

直接練習に来てくださっても結構です。お気軽にお越しください。お待ちしております。



↑八郷町サッカー少年団団員・コーチが集合



花と緑の楽園

茨城県 フラワーパーク

バラの作り方



バラは、一部のつる・修景用バラを除き、春（五月下旬～七月上旬）と秋（九月下旬～十一月中旬）の年二回花を楽しめます。

春の花を楽しむには二月下旬ごろに冬期剪定を行います。基本的には、前年春に一番先に伸びた枝で切り、細枝、古枝、未熟枝などは切り取ります。

春の花を楽しんだ後、八月中旬頃に夏期剪定を行います。

夏期剪定は生育中に行いますので冬期剪定ほど深切りせずに弱い枝を整理するくらいのつもりで行ってください。

また、春・秋とも花が終わった後は病氣予防もかねて、花が

ら摘みを行います。次に施肥ですが、冬の休眠期には完熟牛糞や骨粉、油かすなどの有機物を施します。肥料障害の心配は少ないのでたつぷり与えてもよいでしょう。その他開花前や、夏期剪定前には、比較的効果の早い化成肥料などを株の状態にあわせて施すとよいでしょう。

最後に病害虫対策ですが、病氣はまず予防です。害虫は発生をみたら速やかに防除しましょう。

いずれも毎日の観察が大切ですので、注意し、美しい花を楽しんでください。

園芸課 菱沼克久

青木家のクスノキ

春、若葉は赤みを帯び燃え立つように照り映え、秋は常緑樹ながら紅葉に変身するクスノキ。この辺りではことのほか個体数が少なく、水戸市の県民文化センターを訪ねると、駐車場のクスノキから微かな香りが漂って来る。

青木家のクスノキは旧道大増宿のはずれ、大増郵便局先の坂道右側にある当家の墓地に枝を張り、主幹は地上5m位のところから三本に分かれ、大きな樹冠が付近一帯を薄暗く覆っている。樹勢は見るからに強く、根張りには旧道沿いの石垣をも崩す勢いである。

樹の根元には出羽・月山・湯殿大神の名を刻む碑が立ち、山岳信仰の名残を今に留めている。今ま推定樹齢は百年ほど、日本最大の鹿児島県蒲生町の推定樹齢千五百年、幹周り二十四・二mの『蒲生の大クス』や本県最大の取手市『東漸寺のクスノキ』（推定樹齢三百一十年・樹高二千四m・幹周六三三など）と比べるとまだ青年期のクスノキで長寿性からみてもこれからますます成長する樹だ。

クスノキは関東以西の暖地に分布し、茨城では中部以南の特に寺社に多くみられ、寿命が長く高さ五十m以上に伸びる。徳島県から二万五千年前のクスノキの遺材が



樹種名 クスノキ《クスノキ科・ニッケイ属》
所在地 大増1886
管理者 青木祥太氏
胸高周 4.5m
樹 高 26.7m

発見されたり、かなり太古から日本に存在したようだ。古代には『くり舟』に奈良時代には仏像のすべてがクスノキで作られたといわれている。クスノキの特徴は何と言ってもビヤクタンに似た香りである。かつて葉や材から天然の樟脳を作る原料樹として栽培され、わが国の重要な輸出品として珍重されてきたが、戦後は合成樟脳に押され、近頃は公園樹や街路樹として植えられている。

クスノキで思い出すのは、安芸の宮島厳島神社の大鳥居である。宮島口から宮島へ渡るフェリーのデッキに立つと、海上に南北に細長く横たわる緑に覆われた宮島が、最初に目に飛び込んで来る。つづいて、碧い海中に突き立つ朱の大鳥居が迫ってくる。その背後に海に浮かぶように鎮座する厳島神社の朱色の社殿と回廊が視界に入る……この光景にかたずをのむ、日本三景の一つと言われる所以でしょう。この瀬戸内の海中にそそり立つ朱塗りの巨大な鳥居こそ、まさにもなくクスノキの大本で、しかも原木の樹形が自然そのままに活かされている。風雨に打たれ潮流にさらされ続ける鳥居に、樟脳油を含んだ腐りにくいクスノキの特長を活かした先人の知恵にはただ驚くばかりである。

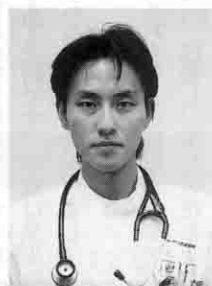
八郷町社会教育指導員 小林文男

最近気になる病気

「肥満が招く死の四重奏」

石岡市医師会病院

内科 三津山 勇人医師



最近、ウエスト回りが気になっている人はいませんか？「肥満」は、さまざまな病気を招く要因として広く注意を促されています。では、どのくらい体重があると「肥満」とされるのでしょうか。実は肥満とは体重の多さではなく、体内に占める脂肪の割合で決まります。肥満かどうか正確に判定するには、全身の脂肪量を測定する必要がありますが、肥満を簡単に判定する一つの目安として「BMI」、日本語で「体格指数」が広く用いられています。「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求められます。このBMIが22になるのが最も病気にかかりにくい体重であることが分かっています。では、BMIがいくつの場合に肥満と判定されるのでしょうか。BMIが25以上となる体重の場合に肥満と判定されます。ただし、肥満＝病気というわけではありません。BMI

はあくまで肥満度の指標です。しかし、太っていると、さまざまな生活習慣病を招くことになりま。代表的な生活習慣病に、糖尿病・高血圧・高脂血症があります。これらの病気は肥満だけが原因ではありませんが、肥満にかかわる生活習慣とあいまって発症しやすくなります。いずれも動脈硬化を招く大きな要因になります。動脈硬化とは、動脈の血管壁が弾力を失うとともに、血管の内腔が狭くなった状態です。動脈硬化の怖さは、ある日突然、死に結びつく病気を招くという点にあります。心筋梗塞や脳卒中を引き起こすからです。肥満とこれらの生活習慣病を合併した状態を「死の四重奏」と呼んでいます。死の四重奏の状態でも、多くは自覚症状がほとんどありません。病気がなければ太っていてもかわらないのではなく、脂肪が過剰についている状態が危険だということを理解し、減量に努めることが大切です。

そば羊かん
抹茶かん



食生活改善推進員 小田倉ふく（山崎）

そば羊かん

【材料】（4人分）

○こしあん 200g ○そば粉 大さじ3
○片くり粉 大さじ1 ○水 60cc ○塩 少々

【作り方】

①上記材料を混ぜ合わせて練り上げる。②練り上げたものをラップで包み、さらに、すだれで形を整えてから電子レンジで4分30秒加熱する。

抹茶かん

【材料】（4人分）

○寒天 1/2本 ○水 600cc ○抹茶 小さじ2
○砂糖 大さじ2 ○熱湯 大さじ2
○つぶあん 200g ○アイスクリーム 200ml

【作り方】

①寒天は水で洗って固くしぼり、分量の水に小さくちぎり入れ30分ひたしておく。②抹茶と砂糖を混ぜて熱湯を少しずつ加え、ダマが残らないようよくかき混ぜる。③①を火にかけて寒天を煮て溶かし、②を加えて火からおろす。④粗熱がとれたら、ガラスの底にあんを入れ、③を静かに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。⑤食べるときにアイスクリームをのせる。

わが家のアイドル



下林

浜田 虎太郎ちゃん
こたろう

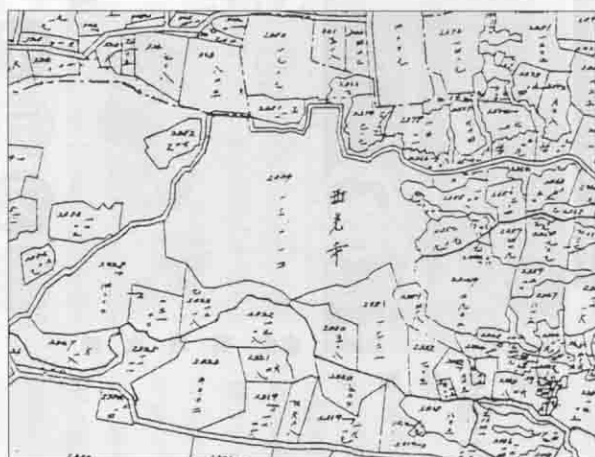
平成10年10月1日生まれ

父 幸司さん 母 あゆみさん

♥家族からの一言

ユニボやブルトナーが大好きな活発な男の子です。天気の良い日はほとんど外で遊んでいます。おかげで顔は日焼けで真っ黒。また歌が大好きで、マイクを持って歌って見せます。たくましく思いやりのある子になってね。

八郷の地名 (2)



大塚字切図

特定地域偏在地名

八郷町では古くから「山根盆地」と呼び、または、柿岡が中心地であったことから「柿岡盆地」と呼んできた。さらに、江戸期からの村「山根五十三ヶ村」と称して八郷町が誕生するまでは、「山根」を冠して行政上はもろろんのこと、生活習慣までも同じであるかの様に考えられてきたのである。しかしながら、実際には様々な違いが地域ごとにあることに気づくのである。もともと、その違いは、旧町村単位ではなく、山地や河川の地形的な違いや、古代の小見郷とか山前郷とか、大幡郷とかの郷地域単位に大きく左右されているとも考えられる。

*北側山麓に見られる地名

八郷町の北側に連なる山々は、加波山・難台山・鐘転山などで、この山裾に広がる地域に見られる地名である。古代郷で言うところの小見郷・山前郷の地域にのみ見られる地名である。達磨・姥神・辰ノ神・梵天・梵花・鉢五輪・恩徳寺・忍徳寺・西光寺・大覚（大学）・西蓮寺・岩田寺・全龍寺・伝燈などが北側山麓にのみ見られる地名である。

*南側山麓に見られる地名

南側は筑波山の稜線が千代田町志筑まで伸びる北側の大幡郷地域に見える地名である。国神・御廟・菩薩・三夜・不動・毘沙門・愛宕・児墓・竜宮・大六天・大御堂などである。

これらの地名は、特に宗教に関係する地名を挙げたので、この他にも特殊な地名

域名は数多くあるが、それは地形からくる地名であるので省略した。

北側に見られる地名は仏教に関連する地名である。大覚と全龍寺を除く寺名のつく地名は、江戸期に作られた「寺院本末帳」にも載っていない寺名であり、現在では廃寺跡かというところも少なくない。どうしてこのような寺名の地名があるのか疑問の地名である。

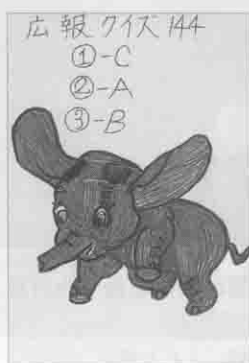
一方南側山麓にのみ見られる地名も宗教に関連する地名のみを挙げてみたが、こちらは神社・寺院・習俗など様々な宗教に関連する地名である。

中間地域の旧葦穂・柿岡・林地域は、北側と南側の両地域の信仰対象地名が混在している。こうして見ると、八郷町は大別すると三地域に分けられる。

元茨城県立歴史館学芸部長 関 肇



P.N 小橋照猫



片野 市毛奈都美 (10)



P.N 奈月佐久羅



部原 染谷和夫



吉生 菊地 紘美

みんなの ひろば

わたしも一言

シルバー人材センターができましたが、具体的にどんなお仕事をするのか(しているのか)、また、これを利用するのに、お勧めのものは何かなど、広報の中で取りあげていただければうれしいです。わたしのまわりで働いているお母さん方などは、学童保育や、急な病気の時の家庭サービスなどに興味があるようです。「人」を生かし、町民のみなさんの生活が豊かになるような、センターの活動を応援したいです。

匿名希望

現在、八郷町シルバー人材センターは、七十六人の会員で活動しています。町では、お知らせ版やパンフレット、防災無線などで、会員募集・仕事

の依頼を行っているところです。仕事は管理、屋内外一般作業、事務、サービス、専門技術、折衝・外交、技術などの分野があります。入会手続、仕事の依頼は、随時受付けております。詳しくは、八郷町シルバー人材センター(☎四三三〇九五)までご連絡ください。

保健福祉課

第十六号のあしすとの「善意銀行」の中で、平成十一年度分の報告が載っていましたが、使用済みテレカや切手などは、学校のほかに、どこで集めていますか。また、ベルマークなども集めているところがあれば教えてください。

山崎 桜井洋子(43)

使用済みテレカや切手などは、町

の社会福祉協議会(柿岡二二五五 農村高齢者センター内)において随時受付けています。これらを民間の環境保護団体などに送ると、古物商で換金され、自然保護活動などの運営資金となります。また、ベルマークについては、お近くの学校に寄付していただくか、ベルマーク教育助成財団に送っていただく方法があります。集めたベルマークは協賛会社が一点二円として換金し、その資金で協力会社から学校設備品を購入すると、代金の一割相当の金額がベルマーク教育助成財団に寄付され、国内外にある学校の教育資金として活用されます。誰でも気軽に参加できるボランティアです。

広報係

習字コーナー

評 (財)独立書人団審査会員 関 翠邱

柿岡中三年 堀江智史

柿岡中二年 臼井千晶

中二 粉雪 舞う 堀江智史

中二 成長 臼井千晶

落ちついて丁寧に書写している良い作品です。

毛筆を楽しんで、伸び伸びと遊泳しているような個性のある大きな良い作品です。

全問正解者のなかから
抽選で図書券が当たるよ

広報クイズ 146

3つの答えの中から正解を選び
ハガキに書いて送ってください。

① 4月16日に開かれた介護保険説明会の参加者はおよそ何人？

- (A) 120人
(B) 150人
(C) 160人

② 40～64歳の国保加入者の保険税で介護分の納付は何月から？

- (A) 8月 (B) 9月 (C) 10月

③ 八郷町サッカー少年団は毎週何曜日に活動していますか。

- (A) 土曜日 (B) 日曜日 (C) 月曜日

【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ146と書き、
答えの記号(例 1-A)、住所、氏
名、年齢、世帯主と「私もひとこ
と」へのご意見や広報の感想など
を書いて送ってください。イラスト
やマンガも大歓迎。

☆全問正解者の中から10人に、図
書券をプレゼントします。

☆締切日 平成12年6月20日
(当日消印有効)

☆応募先 〒315-0195 八郷町柿
岡5680-1 八郷町役場秘書広聴課

☆当選者の発表 本紙7月号

【広報クイズ144の当選者の発表】

正解は1-C、2-A、3-Bでした。

応募総数51通、正解50通の中
から次の10人が当選しました。

市毛美美(片野) 上田早希(小幡)
小貫さた(柿岡) 小原初美(柿岡)
菊地紘美(吉生) 萩原邦男(片岡)
長谷川和夫(大増) 菱沼由佳(東
成井) 廣瀬とよ(須釜) 山口明子
(柿岡) [敬称略]



P.N 飛 月 アソナ



P.N なっちゃん



下林 氏 家 寛



P.N
地球防衛団団長代理

●やさと文芸

短 歌

吉田 次郎 選

荒みたる庭の木陰にはつほとかたくり咲きてころ和める

山崎 岡野 佳風

乙女期の夢を話題にはしゃぎたり還暦過ぎての同窓会に

山崎 鈴木 君江

点滴の音がそかなる病室に温もりて見る一輪のバラ

上曾 岡野 遊人

俳 句

綿引 鼓峰 選

おにぎりの美味し初音の近々と

中戸 大図 鯉陣

道に沿ひ行く手に白し花辛夷

東成井 小池 西保

俚 謡

鈴木 弦月 選

思い思いのほんぼり点し六十余州が酔う桜

下林 谷 島 清風

俺にや過ぎてる誇れる絆侶老母いたわる嫁の日々

下林 岡崎 よし

親が元気で呆けない事が老後子等への良い土産

下林 村田 美千代

やさ
と
メロデー



大田の川になった道路

昭和三十六年六月の集中豪雨
(36・6豪雨)は、恋瀬川、園部
川などを氾濫させ、水稻などに大
きな被害をもたらしました。降水
量は七日間で、一年間の平均の約
四分の一にもなったそうです。

春の叙勲・褒章

「まち」の話題で「き」と

身近な出来事や地元の話題をおよせください
(連絡先・秘書広報課 内線三四三)

勲五等瑞宝章

元特定郵便局長

仁平修介さん(74)

大塚



春の叙勲で、大塚の仁平修介さんが勲五等瑞宝章を受章しました。

仁平さんは昭和二十二年に大塚郵便局長に就任、平成三年に局長を退任するまでの四十八年間、郵便業務の向上に力を注ぎました。

また、郵便局長を勤める傍らでは、昭和五十六年から町の教育委員、平成三年から町の収入役を勤めました。昭和四十三年から保護司に就任、現在も精力的に活動をしています。

「郵便局長は、一緒に働いた職員のみなさんに助けてもらったからこそ続けられたもの」と語る仁平さんに受章について伺うと、「今回の受章は私一人だけのものではなく、家族や妻の協力があったおかげです」と謙虚に喜び、「これからは、健康管理をしながら余生を送り、この受章に恥じないよう、社会にできるだけの貢献をしていきたい」と語る仁平さんの晴れ晴れとした表情が印象的でした。

藍綬褒章

保護司

上田 森雄さん(78)

小幡

このほど春の褒章において、保護司の上田森雄さんが公益・教育に貢献した人に贈られる藍綬褒章を受章しました。

保護司は、罪を犯した人が早期に更生できるよう援助し、犯罪予防のための保護観察を行う地道な仕事。本人に迷惑がからないよう、保護司であることを隠しながら活動するため、周りににその苦労はあまり知られません。

「相手の家に何度も足を運んだり、運んでもらったりしました。そのうちに、お互いの信頼関係ができます。人には言

えない苦労はありますが、更生し、社会復帰してくれたときが何と言ってもうれし」と穏やかな表情で話す上田さん。

「このたびの受章は、今まで支えてくれた家族と、地域の皆様の援助があったからです」と謙虚に受章を喜んでいました。

上田さんは、この受章を機に三千年間勤めた保護司を勇退されます。「これから一般の社会人として陰ながら見守っていききたい」と優しいまなざしで語っていました。



ときめき ティータイム

植木理恵 稀岡・22歳さん

現在、八郷町の「サンクグリーンやさこ」に勤め、介護福祉士の免許取得を目指しています。趣味はバレーボール。クラブチームで週に一回の練習に汗を流しています。これからはゴルフに挑戦したいと思っています。



訂正とお詫び

広報四月号三ページ、特別会計予算の国民健康保険の文頭で加入世帯五、〇六一世帯は五、〇一六世帯の誤りでした。訂正するとともにお詫びいたします。



これまで募集をしておりました八郷町ふれあい交流施設の愛称が決まりました。愛称は、金指の嶋田和子さんの作品「やささと温泉ゆりの郷」です。応募総数七百十九件、応募作品千九百九件の中から選定委員会の協議を経て、選ばれたものです。

ふれあい交流施設の愛称決まる

嶋田さんには四月十九日の表彰式に賞状と賞金を、抽選で十名の方には記念品を贈呈しました。

ふれあい交流施設「やささと温泉ゆりの郷」は、平成十二年七月末のオープンをめざし、現在建設を進めているところです。

南中に時計塔のモニュメント

八郷南中の校舎改築を記念して、関東郵政局を通じて、八郷町の郵便局から郵便貯金資金の地方還元としてソーラー時計が寄贈され、四月十一日にモニュメントの除幕式が行われました。

寄贈された時計塔は高さ三・五メートルのパネル型。上部に直径五十五センチの時計がはめ込まれています。時計は学

校の正門をくぐると、ちょうど玄関正面に設置され、一目で時間が分かるようになっています。

わたしたちは時間の中で毎日の生活を送っています。南中のみなさんも、これからは、この時計とともに学校生活を過ごしていくことでしょう。



新地集落に集落施設が完成

平成十一年に建設が決定し、工事が進められていた新地ふるさとコミュニティセンターがこのほど完成し、四月二十三日に竣工式が行われました。竣工式には地元住民のみなさんや招待者などが出席し、関野町長らが祝辞を述べました。

同センターは、木造瓦葺平屋建、建設面積は約百四十四平方メートル、施設に

は多目的ホール、談話コーナー、和室、調理室などが設けられています。

会社勤めなどで近所付き合いが希薄になりつつある今、生活改善や寄り合いの場所としてこの共同施設が大いに利用され、親睦の輪が広がっていくことが、今後期待されます。



慌ただしい四月が過ぎて、五月に入りました。ゴールデンウィークはみなさんどのような過ごししましたか。わが町も連休中は、田植えをしている人たちがあちらこちらで見られました。

先日、取材で八郷町オートキャンプ場に行ってきました。そこでバーベキューをしていた人たちと出会い、カメラを向けながらお話をうかがっていたところ(おすそ分けはちゃんといただきました)、となり町の石岡市から来たことを知りました。八郷町はいい所だと、とても褒めてくれ、ここに住むわたしにとって本当にうれしい言葉でした。キャンプ場から見渡す八郷町の風景は、ふだんでは気づけない町の大きさ、広さをあらためて感じさせてくれます。

これから活動的な季節になりますが、みなさんはいかが予定を立てていますか。私事ですが、ことしの夏は山に登ろうと考えています。途中でリタイヤしないように、自分自身を鍛えたいと思っています。この不屈の精神が広報づくりに生かせればと、わずかながらの可能性に期待しているのですが。(且)

6月は環境月間 6月5日は環境の日

福祉、医療、災害援助、国際交流など、いまや多種多様な分野で多くの人が活躍するボランティア。なかでも、わたしたちの生活に最も身近なボランティアの一つが、環境保護の活動ではないでしょうか。毎年6月は環境月間、そして来年2001年は「ボランティア国際年」。そこで、環境ボランティアの活動について考えてみました。

リサイクル活動 まずは身の回りの物から

日常生活から生まれる空き缶、空きびん、古紙、ペットボトル、これらをゴミではなく資源として再利用するための分別・回収活動は、すでに各自治体を中心

になつて進められています

◇ ◇ ◇ ◇

しかし、再生可能な資源を家庭で分別することだけがリサイクル活動ではありません。さら

に一步進んで、地域や学校、会社などの仲間と一緒にリサイクルやリユースに取り組む方法もあるのです。

◇ ◇ ◇ ◇

例えば、古着、家具、家電製品など、いらなくなった生活用品をほかの人たちと積極的に交換して活用し合うことも、立派なリサイクル活動です。まずは、

周囲の人に不用品の持ち寄りを呼びかけたり、バザーや交換会を開いたりすることから始めてみてはどうでしょうか。

◇ ◇ ◇ ◇

さらに、エコマーク商品など再生資源を使って作られた商品を選んで購入したり、環境や循

環社会に配慮する消費者団体の活動に参加したりすることもありサイクル活動の一環といえます。

◇ ◇ ◇ ◇

みんなでリサイクル意識をもつて商品を比較・選択する姿勢は、企業のリサイクル活動を促すことにもつながるのです。

環境ボランティアに

あなたの力を

自然保護活動

足元から地球規模まで

自然環境を守るために直接的な行動を起こすボランティア活動もあります。

◇ ◇ ◇ ◇

例えば、汚れた川を魚やホタルが住めるきれいな川に戻そうとする人びと、あるいは、自然保護を目的とした募金活動をす

るグループなどが、それぞれ目的をもつて行動しています。

◇ ◇ ◇ ◇

最近では、一般の人を対象に自然や環境の問題についてのシンポジウムを開催したり、インターネットを利用して環境情報を提供したりと、その取り組み

は多様になっていきます。

◇ ◇ ◇ ◇

また、海外での熱帯林保護活動や植林活動、希少野生動物の保護など、世界の人びとと手を取り合つて行う地球規模のボランティア活動も増えています。

環境ボランティアの問い合わせ先

○地域での活動情報

八郷町社会福祉協議会

(☎43-6966)

全国社会福祉協議会

(☎03-3581-4656)

<<http://www.wnn.or.jp/>>

wnn-v/kyougikai>

○全国的活動情報

地球環境パートナーシップ

プラザ (☎03-3407-8107)

<<http://www.geic.or.jp/>>

○こどもたちの活動

こどもエコクラブ

(お問い合わせは役場都市計

画課☎43-1111内線1164)

(こどもエコクラブ全国事務

局☎03-3508-2651)

<<http://www.wnn.or.jp/>>

wnn-jec>

○活動への寄付・助成

地球環境基金

(☎03-5251-1535)

<<http://www.eic.or.jp/jfge>>

世界自然保護基金(WWF)

(☎03-3769-1241)

<<http://wwfjapan.aaapc.co.jp>>

すでに活動を行っているグループなどに加わったり、自分ができる新しい役割を見つけて活動を始めてもいいでしょう。自

然の大切さを実感するために山林や河川でゴミ拾いをしたり身近な動植物の観察をしたりしてみてもいいでしょう。