

自治会だより

4月20日の通常総会にて新班長・理事が選任されました。執行部では新しく体育部長に北里さんが、他は会長以下留任、班長では集合住宅の さんが留任です。

☆新理事・班長のご紹介
体育部長 さん



1班長 さん 2班長 さん

3班長 さん 4班長 さん

5班長 さん 6班長 さん

7班長 さん 8班長 さん

9班長 さん 10班長 さん

11班長 さん 12班長 さん

＜自治会からのお知らせ（お願い）＞

春の一番清掃について

6月15日（日）8時より春の一番清掃を行います。（詳細は回覧板のとおり）

公民館駐車場の草刈り機除草は、石が飛んで危険なので7時から8時まで行います。

草刈り機をお持ちの方は7時から8時までご協力をお願いします。

鶴羽田公園の除草は、15日の前の週に熊本市委託業者が除草しますので草刈り機による除草は必要ないと思います。

☆資源物回収にご協力を!!



5月の回収益 13,417円
自治会累計 1,415,979円
(助成金478,650円を含む)

今月の予定

2日（月）あいさつ運動 午前7時15分
3日（火）いきいきサロン 午前10時30分
8日（日）公園愛護活動 午前8時～
資源物回収 午前9時～
9日（月）あいさつ運動 午前7時15分～
15日（日）町内一斉清掃 午前8時～
17日（火）いきいきサロン 午前10時30分
20日（金）理事会 午後7時～
26日（木）瓦版編集会議 午後7時～
27日（金）瓦版印刷 午前9時～
28日（土）班長連絡会議 午後7時30分～

※「資源物回収」は8日順延の場合翌週15日一斉清掃の後午前9時から行います。

※「いきいき百歳体操」は毎週金曜日10時から（27日はお休みです。）

※「健康マージャン教室」は毎週月曜日13時から

げんきくらぶ

《げんきくらぶ》では、毎週金曜日10時～11時迄の1時間、ゆるやかにじっくりと体操を行っています。体をほぐし、筋力トレーニングなども組み込まれた全身体操ですので無理なく続けられるメニューです。16日（金）には、菊南病院の理学療法士さんが訪問されました。体操の注意点や、より効果の上がるやり方等の助言をいただきました。



班だより

1班 班長

この度、1班の班長をつとめさせていただく事になりました。です。鶴羽田に引越してきて今年で5年目になります。5年の間には楽しいこと、悲しいこと色々ありました。

あっという間に月、日が過ぎていき地域の皆さまとの関わりを大切にしていきたいとおもっています。

班長の仕事は初めてでわからないこともありますが、皆様のお力をお借りしながら円滑にすすめていければと思っています。

どうぞ1年間よろしくお願いします。

愛唱歌

愛唱歌よもやま話 No.18
2班

【やなせたかし】

今年前期のNHK朝ドラは『あんぱん』。漫画家「やなせたかし」と妻「暢」をモデルにしたお話です。やなせたかしと言えばアンパンマンの作者として有名ですが、このアンパンマンが売れ出したのは、50歳過ぎてからだったということなので、漫画家としては結構遅咲きだったと言えるのではないのでしょうか？それ以前はイラストレーターや放送作家として活動していたので生活に困るようなことはなかったようです。私も高校生の頃は「やなせたかしは、雑誌『詩とメルヘン』を作っている人」として知っており、どちらかと言うと詩人やイラストレーターというイメージでした。

『手のひらを太陽に』 作詞：やなせたかし 作曲：いすみたく

昭和36（1961）年のある夜、自宅で仕事をしていたやなせたかしは、何故かひどく落ち込んでいました。既に40歳を超え「困ったときのやなせさん」と皆から頼りにされ、仕事の依頼は多く収入もそれなりにありました。しかし「放送作家やら雑誌のインタビューやら、種々雑多な仕事をこなしている自分は一体何者なんだ？」という気持ちが湧いてきて、漫画家としてこれといった代表作もない状況に、気持ちは落ち込むばかりでした。



夜中、一人で机に向かい仕事にとりかかるときの、筆は進みません。眠くならないように暖房をつけていなかったため、寒さでかじかんだ手を暖めようと、卓上の電気スタンドに手のひらをかざすと、指と指の間が赤くなっているのが見えました。「ああ、どんな時でも僕の体には真っ赤な血が流れているんだな」と感動を覚え、この『手のひらを太陽に』の詩ができたと言われます。

作曲は、いすみたくに依頼することになりました。やなせたかしは、この前年に上演されたミュージカル『見上げてごらん夜の星を』（台本・演出「永六輔」音楽「いすみたく」）の舞台美術を担当していました。『見上げてごらん夜の星を』と言うと、坂本九の歌で皆さんご存じだと思いますが、実はミュージカル作品の劇中歌なんです。そういう関係で、やなせたかしにとって当時唯一の知り合いの作曲家であった、いすみたくに電話をかけたというわけです。

この曲を初めて歌ったのは でしたが「これは私の持ち歌じゃなくて、みんなが歌う歌

になる」と直感したそうです。翌年、NHKの『みんなのうた』で放送されると一気に広まり、その後、教科書にも載る国民的愛唱歌となりました。『アンパンマンのマーチ』 作詞：やなせたかし 作曲：三木達也

言わずと知れた人気アニメ『それいけ！アンパンマン』のオープニングテーマ曲ですが、実は、今一般的に歌われている歌詞は2番だということ、ご存じでしたか？1番は「何のために生まれて、何をして生きるのか、答えられないなんて、そんなのは嫌だ！」という歌詞です。「ん？何か聞いたことがあるような…」そうです！朝ドラ『あんぱん』の中で、嵩の伯父さんの寛が、進路に悩む嵩に言うセリフとして出てきました。

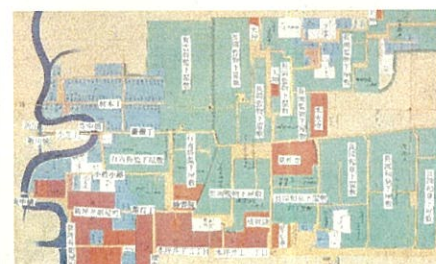
アンパンマンが初めて世に出たのは、意外に古くて昭和43（1968）年ですが、その当時は今の丸っこい姿ではなくて、普通の人間のおじさんの姿だったそうです。その後昭和48（1973）年、幼児向け絵本雑誌として『キンダーおはなしえほん』のシリーズ作品として『あんぱんまん』が掲載された時に、今の姿になったそうです。何だか、くまモンの人気が出た経緯と似てるなあ、と思いました。くまモンも最初は痩せていてあまり人気がありませんでしたが、今の丸っこい姿になってから世界的な人気者になりましたものね。ちなみに、赤ちゃんは丸いものに反応しやすいそうです。アンパンマンの顔は、ほとんど丸で描けていると思いませんか？また、アンパンマンという名前も赤ちゃんが発音しやすい「ア」「パ」「マ」で構成されています。このアニメが幼児（特に赤ちゃん）に人気なのも納得です。



くまもと歴史散歩

絵図でみる「くまもと城下」（20）

坪井界隈⑤「向寺原（むこうてらばる）を歩く」
5班



上図は安政4年（1857）以降の向寺原の絵図です。絵図の寺原・寺中橋（現在は流路変更で廃橋）を渡ると向寺原です。ここは全域が武家屋敷で北からの守りを固めていた地域です。いま熊本市立必由館高校が建っている一帯です。

【明治期の丁名（町名）】 江戸時代の武士の居住地は明治になって丁（町）名が付けられました。向寺原は御切米取や御鉄砲衆の武士の居住地で明治以降「材木丁」「蕎麦丁」「小姓小路」「薩打丁」などの丁（町）名がありました。以下おもしろい丁（町）名をいくつか紹介します。

◇小弁丁（しょうべんちょう） 寺中橋たもとの庚申堂に小さな弁天様が祀られてあったことにより。また芭蕉園があったらしく、ショウブエンがショウベンとなったといひます。寺原大工町から寺中橋を渡るまでの小路です。この小路の北側に順因寺と庚申堂があり、道の両側に鉄砲衆屋敷が並んでいました。天保6年（1830）に坪井川の蛇行を直線に堀切り流して「新川（しんかわ）」をつくりました。ここにかけた橋が「新川橋（写真①）」です。寺中橋は昭和初期の坪井川改修で廃橋となり、なくな

りました。◇材木丁（さいきちょう） 材木を山から伐りだす杣（そま）人の頭寮が住む屋敷が置かれていたところです。通りをよく注意して歩くと電柱に「材木町」という表示（写真②）を見つけた。◇薩打丁（ごさうちょう） 有吉家の下屋敷が広がる地区で、片隅に町屋が並び薩打職人が居住したことにより。寺原一帯は浄国寺境内の広い湿泥地で、水草の菰蒲（こもがま）が繁茂していましたが享保年間の坪井の大火災後、泥土を埋めだて屋敷地にしました。特産の菰（こも）は上流の舟場に移植したと記しています（肥後国誌）。菰（こも）とは荒く織った筵（むしろ）のことです。畳のない武士の家にとっては座布団回りの必需品でした。いまでも通りで「肥後一畳屋」が営業されています。

【北の守りの長岡家・有吉家下屋敷】 向寺原に長岡家・有吉家の下屋敷がありました。ともに熊本藩の家老で広大な屋敷で城下町の北を守りました。その長岡家下屋敷は現在の必由館高校一帯で、江戸期の長岡家庭園「探幽園（さいしゅうえん・写真③）」が見られます。また高校の正門脇には必由堂跡や大日本帝国憲法制定事業に尽くした井上毅先生の誕生地跡の石碑（写真④）が建っています。近くには長岡家の菩提寺・見性寺があります。昔の絵図をもとに城下町を歩くと意外と新しい発見ができると思います。

おくやみ

12班の 様（ 歳）が4月14日に逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

福ネコだより

変わらぬご支援をありがとうございます

福ネコの会が細々と活動が続ける中いつもご寄付など変わらぬご支援とお気遣いをくださる皆さまに感謝しています。色々なご相談のお電話をいただいても今は個人的になかなか対応できず心苦しく思いますがお心遣いはネコたちの幸せのために役立たせていただきます。



最近気がかりなことはゴールデンウィーク明けの5月上旬の2日間で相次いで2匹のネコが屋外で亡くなっていくことです。死因はわかりませんが何とも痛ましいことです。飼い猫の脱走もあり飼い主さんは心乱れる日々を過ごされています。一方で2月に保護したネコに里親様が決まるといううれしい出来事もありました。

これからも皆さまのご協力をお願いいたします。♥募金箱 菊南病院ロビー・鶴羽田薬局カウンター横 ♥ゆうちょ銀行上須屋支店 店番718 普通預金3238749 太田雅子 ♥肥後銀行須屋支店普通預金454688 地域ネコ活動福ネコの会代表太田雅子 福ネコの会代表 太田雅子

健康一口×モ

資料提供 菊南病院

心を癒してくれる夜時間の過ごし方

気温の上下するこの季節、私にとっては心も体もいちばん波の出やすい時期です。最近ではだるさが続いたり、かと思ったら急にイライラしてしまったり。自分でもわかりやすいほど自律神経が乱れているなあ、と感じています。なので毎年この時期はとにかくゆったりすることと生活リズムを崩さずに過ごすことを気をつけていま

す。そして特に大事な夜時間。この時間をいかにリラックスして過ごせるか、さらにそこらに良い睡眠を取れるかが、私にとっての今の課題です。今回はそんなわたしが体調を整えるために夜時間に気をつけていることを書いてみたいと思います。

・20時になったら間接照明に切り替える
夜8時になったら電気を消して間接照明に切り替えます。

これで強制的に体今日の活動は終わりだよー、と伝えます。テレビもパソコンもスマホもこれ以降は触りません。強い光を浴びると脳が興奮する、とよく耳にしますよね。

なのになかなか手放せないの現実で…。ですから部屋を暗くして光の出るものは手の届かないところにしまっしまいます。スマホは下駄箱の中へ。テレビにはベッドカバーを折り畳んだものをかけて見えないように。これで今日の営業は全て終了。

そのかわり夜の楽しみは間接照明の穏やかな光をただぼーと眺めること。最近買ったLEDキャンドルは光の揺らぎが本物の炎のようで、眺めているといつの間にか眠くなるほど。穏やかな光を眺めて、頭を空っぽにすることを心がけています。

・短いエッセイと詩を読む
スマホを見る代わりに取り入れたことは短いエッセイと詩を毎晩ひとつ読むこと。『インプットルーティン』という本を読んでいたらと見つけた習慣のひとつです。

「クリエイティブになりたいければ1000日間、每晚、短編小説を1つ、詩を1つ、エッセイを1つ、頭に詰め込みなさい」これは作家レイ・ブラッドベリの言葉で、このような読書習慣を積み重ねることで1000日後には頭のなかにアイデアや比喩がいっぱいになる、と語ったそうです。

この習慣なら毎日続けられそうだしちょっとした気分転換にもなります。なかなか本を読む時間がない、と言う人にもオススメ。一日1つでも1000日続けられれば必ず自分の力になる。スマホと離れた時間を感性を磨くための習慣に当てたいなと思い続けています。

・体を温めてストレッチをする
放って置く夜になっても余計なことがあれこれ頭をぐるぐるしてしまうことがあります。そんな時は体を動かして意識を体に向けることにしています。ストレッチをしながら、今ここが伸びているなあ、とか、ここは昨日より硬いなあ、など自分の体を感じることに意識を集中。ストレッチボールを使って胸をしっかりと開くと息が吸いやすくなりますし、筋膜リリースで太ももの裏側



をほぐすと、座りすぎて固まった筋肉をほぐせます。今日の硬さは今日のうちに温めてほぐさないのが大切。わだち腰痛持ちなので、こまめにほぐしておくこと日々の疲れがちがってくるのがわかります。ホットアイマスクなどを使って体を温めるのも効果的。私はレンジで温めるアイマスクを使ってお腹と首の後、目を順番に温めています。すると自然に体がほぐれ眠たくなっていくので、良い睡眠の為に毎日続けています。

ここ2年ほどスマートウォッチで睡眠記録をつけていますが、やはり夜時間をリズム通りに過ごせれば睡眠の質が良いです。夜時間をリズム通りに過ごすためにも日中はがんばりすぎず怠けすぎず、自分のなかのバランスを調整しながら日々舵取りするように心がけています。もちろん、うまくできない日も多々ありますが！

ひとつひとつはどこかで耳にしたことのあるような情報ですが、日々の習慣にとりいれると、毎日が少しずつ変わって体も心もラクになるから不思議。心と体の不調を感じたとき、なにか参考になればうれしいです。

参考文献：シンプルライフ/夕街さや