

NO.66 2012年9月19日

# すてきなあなたへ

編集 佐倉市宮ノ台女性井戸端会議

発行 佐倉市宮ノ台 4-26-8

Tel & Fax 043-461-7004

## 夏の終わりに

中学校のグラウンドから体育祭練習の太鼓の音や子どもたちの声が聞こえなくなったら、もう夏の終わりです。今年は昼間の暑さが堪える夏でした。身体もさぞかし疲れを感じていることでしょう。そんな時、皆さんはどうされていますか？

私は「アクティブレスト」を取り入れています。欧米ではスポーツトレーニングの専門用語として使用され、心身のリフレッシュを図るという意味でも用いられています。日本ではまだ認知度が低いので、ご存じない方もいらっしゃるでしょう。疲労回復を図るには、軽く身体を動かしながら生活するという方法が最も近道だという理論なのです。一日働いて家に戻れば、へトへトで夕食を食べてお風呂に入り、すぐに寝てしまう方も多くことでしょう。そのような方が毎日、スケジュールをたてて規則正しく運動するということは難しいかもしれません。

そこでお風呂の入り方、就寝前に一工夫です。疲労が激しいときは交代浴が効果的です。疲れた部位にお湯（40秒ほど）とお水（15秒ほど）のシャワーを交互にあてていくのです。最後はお湯で終わります。温めると血管は拡張し、冷やすと収縮します。それを繰り返すことでポンプのような作用が働いて、ただお風呂に入ることより効果的に血行を促進できます。

入浴後は筋肉や関節が伸びやすくなっているので、ストレッチを行うのに適した時間帯です。ホンのちょっとの時間で結構です。就寝時間前にストレッチを行えば昨日とは違った安眠が得られることでしょう。深い息を吐きながら、気持ちいいくらいの感じで筋肉を伸ばしていきます。イラストを参考に、柔軟性を高めていきましょう。

少し余力のある方は軽い散歩もオススメです。初めは朝ではなく、夕方から。まだ起き抜けの朝は体調が不安定で心筋梗塞などの起きやすい時間帯もあります。昼間の仕事に支障をきたしてしまうことも考えられます。日中の仕事で精神的疲労を帯びた方は、たいていが血流を悪くさせています。そこで帰宅後、軽い散歩を行うことにより、血流を良くし、深い眠りへと繋げていくのです。

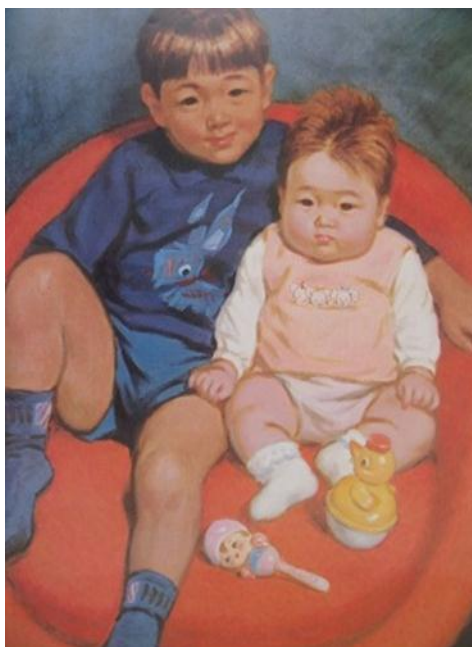
秋の心地よい風が吹く、この季節。今日から皆さんも少しずつお試し頂ければ嬉しいです。(YUMI)



## 荒谷直之介展へ～この絵に見覚えありませんか



「孫との像」 1972年（回覧板の絵）



「あに、いもと」 1964年  
（志津コミュニティセンター）

左側の絵、どこかで見たことありませんか。そう、自治会の回覧板ファイルの表紙になっていました。右側の絵も、なんとも、おだやかで、やさしい絵ですね。「荒谷直之介展～人へのまなざし」が、佐倉市立美術館で開かれています。今年3月の「荒谷直之介と水彩画」では、佐倉とゆかりのある小堀進や柴田祐作らの作品と一緒に9点の出品でしたが、今回は、90点ほどが展示されています。直之介（1902～1994）は、富山県出身、1968年から上志津にアトリエと住まいを移し、眼を病んだ晩年は佐倉市での活動が主となりました。家族や知人を描き、印旛沼を描いても、そのまなざしのやさしさは格別です。

12歳のとき、画家を目指して上京、働きながら独学で修業を始めます。黒田清輝に師事したりしますが、石井柏亭の一水会で水彩画を極めます。太平洋戦争前後を通して、一水会、水彩連盟、日展には毎年出品、婦人雑誌や少年少女雑誌の挿絵や表紙絵なども手がけました。

（佐倉市立美術館 2012年8月4日～9月23日）

**編集後記①** 「夏の終わりに」のYUMIさん、ご寄稿、ありがとうございました。体育学の修士号取得後は、幼児から大学生、障がい児・者の体育指導に携わっていらっしゃいました。現在は、フリーライターとしてもご活躍中です。じっくりとお話を伺いたいです。今回のテーマについて、次のような本を勧めてくださいました。

『疲れたときは、からだを動かす！』（山本利春著 岩波書店）

『なぜ、これは健康にいいのか？』（小林弘幸著 サンマーク出版）

## 志津地区上空の航空機騒音、ようやく調査が・・・

本誌 64 号でもお知らせしましたように、一昨年、2010 年 10 月 21 日、羽田空港の拡張以来、佐倉市上空、とくに志津地区の航空機騒音は、宮ノ台・ユーカーが丘の住民にとって深刻になりつつあります。夏はとくに、南風のため天候に関係なく（好天時は北から南、悪天候時は南から北）、約 4000 フィート（1300m）の低空で飛行します。機体のロゴマークが確認できるほどです。

朝 6 時から夜 11 時まで 1 日平均 130 機くらいで、時間帯によって異なりますが、1 時間に 15～16 機、3～4 分に 1 機ということもあります。北海道・東北・北陸方面からの着陸便で、一部国際便もふくまれます。とくに、夜の 9 時～10 時台の空港門限 11 時への駆け込み着陸便が実に多いのがわかります。

佐倉市の 6 月市議会では T 議員が、8 月市議会では T 議員と H 議員もこの件について質問をし、騒音軽減策に取り組むためにも、まず、佐倉市における騒音等の調査の実施を要請しました。佐倉市は、独自に調査するつもりはなく、25 の周辺自治体で構成される協議会を通じて意見を反映させたいという通りいっぺんの答弁でした。H 議員は、低空飛行の 1300m は東京スカイツリーの 2 倍しかない、ユーカーが丘の高さ 100m の超高層マンションの住民の恐怖感を代弁していました。

6 月下旬になって、国交省は、ともかく佐倉市内の志津浄水場で、臨時の騒音測定を 1 週間実施しました。結果はまだ出ていません。冬季にもう 1 度実施する予定とのこと。佐倉市は、国任せでなく、騒音被害を訴える住民の声を聴き、現地調査をぜひ実施してほしいです。現に、より深刻な騒音被害に悩まされる千葉市では、市長も積極的にかかわり、試験運行とはいえ、8 月からの 1300m 以上になるよう飛行高度の引上げ、国交省副大臣の視察を実施させています。

飛行ルートが、なぜ千葉県に集中するのかと言えば、横田基地があるため、東京湾以西、神奈川県上空は、米軍の制空権下にあるからです。領土問題もさることながら、日本の空でありながら、日本の航空機が飛べないという現実を直視したいと思います。

なお、依頼した成田空港事務所の調査によれば、飛行高度は、かなり高く、佐倉市上空では、2 万フィート（6000m）を、成田空港の離陸時に東から西へと飛行する便（一度太平洋上に出てから北上するルート）は 1 日約 60 便、1 時間あたり 1～8 機です。時間帯によって異なり、9 時から 13 時台までと、18 時～20 時台までの二つのピークがあります。

また、佐倉市上空には、下総航空基地の自衛隊機が、好天の週日、毎日 2～3 機がなんと 500～600m くらいの低空で飛行しているのをご存知ですか。館山沖の太平洋上での訓練のため、行きは午前 10 時前、帰りは午後 3 時前後にユーカーが丘・宮ノ台地区の上空を通過、ときには旋回するのを見かけませんでしたか。東京の電波塔の 634m より低く、かなりの恐怖です。



**編集後記②** 65 号で紹介がありました松戸の「関さんの森」へ出かけてみました。雨上がりの新緑がとても気持ちよかったです。今年のお正月に移植した、樹齢 200 年というケンボナシは、まだ養生されたままで痛々しかったですが、確実に新しい芽吹き見られました。ほんとうに根付いたかどうかは、1・2 年経ないと分からないそうです。ボランティアの方々の熱意で、園児からお年寄りまで、整備された里山を散策することができます。

# 菅沼正子の映画招待席 38

## ソハの地下水道

### —戦争を風化させてはいけない—

第2次大戦が終っても、冷戦時代には語られなかった戦争の真実が、最近、体験者の証言として続々出てくるようになった。64号で紹介の「サラの鍵」は、フランスの歴史の暗部くヴェルディヴ事件を告発した作品。ナチス占領下にあったフランスは1942年7月16・17日に、ナチスの指示でユダヤ人を一斉検挙、ヴェルディヴ屋内競輪場に集めアウシュビッツに送ったという事実である。あれから70年経た現在、その事件を知らないフランスの若者たちは70%もいるという。フランス人の手でアウシュビッツに送られたユダヤ人は7万6000人にのぼるといふが、そのうち2500人ほどの生還者がいるそうだ。8月4日から公開の「あの日 あの時 愛の記憶」はまさにその生還者の体験の実話である。どのようにしてアウシュビッツからの脱走に成功したかというカップルの話。信じられない話だが、だからこそ事実は小説より奇なりである。チャンスがあったら「あの日 あの時——」の鑑賞もお勧めしたい。歴史が生んだ悲劇を闇に葬ることなく、愚かな戦争を繰り返さないために、証言者の記録はしっかり心に留めておきたいものである。

この「ソハの地下水道」も実在の人物たちが語る戦争実話である。1943年、ナチス占領下のポーランドの街ルヴフ（現在のウクライナ領リヴィウ）のでできごと。市民のだれもが自分の生活に手一杯であるうえ、ナチスの横暴に怯えながら暮らしている。主人公のソハは下水修理工。ある日、地下水道に逃げ込んできたユダヤ人の集団を発見する。ナチスに通報すれば報奨金が貰える。それとも……。

明日の命さえ分からない日々。貧しい労働者にすぎないソハは、愛する妻と娘をかかえ、空き巣も詐欺も平気でしでかす狡猾な男。ソハはユダヤ人たちの提案を受け入れることにした。潜伏する彼らを匿うことで、その見返りとしての日銭を稼ぐことだ。この地下水道はソハにしてみれば自分の家の庭のようなもの。隅から隅まで知り尽くしている管理人のような存在。ナチスに地下水道に変化はないか、と聞かれて「何もない」と答えれば、それで済むのだ。その日からソハはユダヤ人たちに、せつせと水や食糧を運ぶ。だが、このような生活がいつまでも続くはずはないと、妻子は不安に怯え、若い相棒は去っていく。その直後のことだ、相棒が公開絞首刑に会い、見せしめに死体は吊るされたまま放置されている。たまたまそこを通りかかったソハは愕然とする。ポーランド人である相棒がなぜ？その理不尽さからソハは、ユダヤ人たちに対する気持が変化していく。

暗くて、悪臭が漂い、ジメジメした地下水道。雑魚寝するユダヤ人たちのまわりを走るねずみ。こんな劣悪な環境のなかでも、彼らは一生懸命に生きようとしている。小社会の一面を見るような気がする。こんな小さな集団なのに、金持ちもいるし、腹黒いやつもいる。仲間同士の対立があり、恋も不倫もあり、カップルの誕生・妊娠・出産と、彼らの生活は14か月も続く。実に人間らしく逞しく生きている。その生活を見てきたソハ、もう以前のソハではない。損得抜きで真剣にユダヤ人たちを守ろうと、彼らと運命共同体となって、闘いに巻き込まれていく。時代に翻弄されたポーランド人たちの実態も見えてくる。

(9月22日〈土〉より、TOHOシネマズ シャンテほか全国順次ロードショー)