

KANAGAWA HOHYUH CLUB

神奈川県放友会

Newsletter



Vol.15.No.2 Apr.2022  
第 58 号

神奈川県放友会 (略称 神奈川県放友会)

〒231-0033 横浜市中区長者町 4 丁目 9 番地 8 号

ストーク伊勢佐木 1 番館 501 号

TEL 045-681-7573 FAX 045-681-7578

発行人 長谷川 武

発行日 2022 年(令和 4 年) 4 月 1 日

## 地域活動で恩恵を活かせ

会長 長谷川 武

### 地域社会に貢献する生き方を

長寿化で長く生きられるということは幸福であることに他ならないが、健康に生きられる年数が長くなるほど人生の選択肢が増え、自分らしい人生を送れる可能性も高まり、中々老後の人生には難しいものがある。

平均年齢が伸びればリタイア後の期間も長くなり、生活を支えるお金がより多く必要になるが、セカンドライフでの健康を考えながら、歳相応の地域社会貢献の生き方を生活圏内で考慮することも重要だと考えたい。

2021 年時点で 100 歳以上の人は 6 万 6510 人で、2050 年までに 100 歳以上 100 万人突破の見込みである。現在 50 歳未満の人は 100 年以上生きる時代になるので、現実的に 100 年ライフを過ごすつもりでいた方がいい。長寿ばかりが目出度いわけではないが、いかに健康な状態で長生きできるかが問題でしょう。また、物事の関心や欲望を失ったまま、生きながらえる辛さは想像するに余りあるように思う。

一人では生きられないのだが、多くの金を掛けずにセカンドライフを楽しむ、夫婦の過ごし方を考えるのが課題だ。仲間との生き方を学びながら、時間をどう過ごすのか、楽しく過ごす方法を探り求めるべきだろう。

ここが一番大切な現実なので、方法を問うてみたい。

100 年ライフは現実的な社会動向だ。安心してこころ豊かに暮らしていくためにどうすべきかは「資産寿命」の観点から探ることも大切なことだが、長生きに値する豊かな時間を持つるのが重要だと考える。

いろいろと考えると、長寿化で長く生きられるということがほんとうに幸福に他ならないのか、と疑問に思える。夫婦の中にも加齢に伴う認知機能の低下や足腰の老化の問題にも向き合うことが必要で、生命寿命・健康寿命・資産寿命を考慮せねばならないだろう。

今の 80 歳は 20 年前の 80 歳よりは間違いなく健康状態はよいと自分の身で理解しているし、若々しく生きる年数が長くなっていることを直に感じているので、「長寿化を厄災でなく、恩恵に」することで、「若い」「古い」の概念を払拭したいと思う。

スキルと知識、健康と活力などの経歴による無形の資産活用の場があれば、高齢者には恩恵になる。

だが、スキルと知識が不足している人は、長い引退生活を支えきれないだろうと心配するが、人生の終わり近くまで働き続けても、老いるにつれ所得が減り生活水準が下がる可能性が予想される。

しかし、一般的には産業革命・IT・AI により余暇時間が増えており、レクリエーション(娯楽)とリ・クリエーション(再創生)を考慮しながら、70 歳やそれ以降まで勤労人生が続くことは、どのような所得レベルの人にとっても好ましくないと理解したい。

更には、医療制度や介護制度のご厄介になる機会が増大するし、低所得者は高所得者に比べて平均寿命が短いとも言われるので、肉体的消耗、精神的退屈、仕事と家庭や特に友人関係のバランス等の難しさが増大する。

### 長寿の恩恵を活かせ

長寿化は社会に大革命をもたらすというが、長寿化によりどうすれば個人や家族、企業、社会全体が得る恩恵を最も大きくできるのか。

人々の働き方、教育の在り方、結婚の時期や相手、子どもをつくるタイミング、余暇時間の過ごし方や社会及び家庭における女性の地位も変わってきている。

20 世紀に日本の社会と経済は、大きな変貌を遂げたとと言えるのだが、長寿化の先頭を歩む日本には、過去のモデルは役に立たないのではないだろうか。新型コロナ禍社会を考慮した、独自の創造が求められ進行している。

高齢者医療・介護や年金の問題では世界の先例をつくりつつあるが、この両者は高齢者には最大の関心事であり、長寿を生きるための命綱です。一方、「科学と技術」の現代文明は、技術が人間社会環境の「孤立化」を促しているように思う。ゲームやインターネット、宴会型から独酌型は、科学技術の基底に横たわる合理的なもの、無機質なものですので、共に生きるという心のこもった社会生活は、「精神の解体」が進行していることに不安を覚える。仲間がそばにいる安心感を望みたい。高齢者には息苦しい社会かも知れないが、地域クラブ活動の場などでその解消に努めるべきと思うので、思いの外寂しい世間でも、コロナ禍の世でひとり閉じこもるのではなく、積極的な地域社会との交流による絆づくりに努めて、長寿による社会貢献に役立てるべきと思う。

# 令和 4 年度 神奈川県放射線友の会 総会資料

残念ながら今年度の総会も昨年同様、書面評決で行うことになりました。

新型コロナオミクロン株の強力な感染拡大を考慮したためです。感染が強く症状はα株より重症にならないといわれていますが、個人差があり注意が必要です。

改めて、定款、第 27 条（表決権等）2 項（やむを得ない理由のため総会に出席できない正会員は、あらかじめ通知された事項について書面をもって表決し、又は他の正会員を代理人として表決を委任することができる。）により、書面表決にて決議することとします。総会開催日は 4 月 16 日（土）です。

令和 4 年度総会開催にあたり、令和 3 年度に於ける会務の結果報告及び令和 3 年度会計報告、令和 4 年度事業計画案及び予算案を総会資料といたします。

- [内容] 1) 令和 3 年度事業及び会計報告総括  
 2) 令和 3 年度監査報告  
 3) 令和 4 年度事業計画及び予算案

## I 令和 3 年度事業及び会計報告総括

令和 3 年度事業計画に基づいた基本的な活動を実行しましたのでそのすべてを報告します。

役員の熱意と奉仕を得て、実行された活動内容を報告します。ご討議を宜しくお願い致します。

1 会員数 59 名(賛助会員 個人 1 名・団体 1 社を含)  
 (令和 4 年 2 月 12 日現在)

### 2 会議

- ・総会 1 回 令和 3 年 4 月 17 日（土）
- ・定例理事会 5 回 4/17、6/14、10/28、12/11、2/19

### 3 事業活動

2021 年度原子力発電環境整備機構 (NUMO) の選択的学習支援事業を活用して「幌延深地層研究センター一見学」を実施した。この見学を基に「原子力発電廃棄物の最終処分を考える」一知り・学び・理解しよう」副読本の冊子を助成金で発行した。

#### 1) 広報委員会

- ・機関紙「神奈川県放友会 Newsletter」の発行 (第 54 号、第 55 号、第 56 号、第 57 号)
- ・ホームページの編集更新 (2021 年 4 月、7 月、10 月、2022 年 1 月) ホームページの変更

UMIN サーバーを利用していましたが、更新するのに手間がかかるので「さくらインターネット」のサーバーに変更した。

使用料、初年度 6,616 円

#### 2) 「原子力発電廃棄物の最終処分を考える」一知り・

学び・理解しよう」神奈川県放射線技師会の後援を得て発行、会員に配布。

「神奈川県放友会 News letter」の発行 年 4 回

- 第 54 号 Vol. 14 No. 2 2021. 04. 01 A4 版 8p 80 部
- 第 55 号 Vol. 14 No. 3 2021. 07. 01 A4 版 8p 80 部
- 第 56 号 Vol. 14 No. 4 2021. 10. 01 A4 版 8p 80 部
- 第 57 号 Vol. 15 No. 1 2022. 01. 01 A4 版 8p 80 部

## 4 会計報告

### 令和 3 年度会計報告

収入の部	収入	予算額	決算額	増減
	会費	50,000	28,000	-22,000
	雑収入 (寄付金)	5,000	6,990	1,990
	事業収益	0	0	0
	前年度繰越金	109,377	98,797	-10,580
<b>収入合計</b>	<b>164,377</b>	<b>133,787</b>	<b>-30,590</b>	
支出の部	支出	予算額	決算額	不用額
	印刷費	20,000	14,440	5,560
	発送費	20,000	16,716	3,284
	活動運営費 (会場費等)	10,000	0	10,000
	事務用品費	10,000	20,358	-10,358
	会議室借用費	16,000	0	16,000
	会議費	10,000	12,000	-2,000
	予備費	78,377	15,316	63,061
	<b>支出合計</b>	<b>164,377</b>	<b>78,830</b>	<b>85,547</b>
収入決算額 133,787-支出決算額 78,830=54,957		<b>次年度繰越金 54,957円</b>		

## 5 役員

- 会長 長谷川 武
- 副会長 橋口 邦紘 早瀬 武雄 草柳 伸彦  
小松崎 眞一
- 監事 中村 豊 橘 亨
- 理事 櫻田 晃 小嶋 昌光 上前 忠幸  
仙臺 真紀夫
- 顧問 野口 雄司 氏家 盛通

### 各種委員会と担当理事 (○印は委員長)

- 総務委員会 ○橋口 上前 早瀬
- 企画実行委員会 ○小松崎 橋口 小嶋 仙臺
- 広報委員会 ○早瀬 櫻田 小嶋 仙臺  
小松崎

## II 令和 3 年度 監査報告

### 1 会計監査

事業計画の活動は会費で運営しますが、今年度の納入率は 56%です。会員には会費の納入をお願いします。

会計業務は理事会ごとに報告され、節約に努力され、正確かつ適正であることを認めます。

## 2 会務監査

本年度も新型コロナウイルスの感染拡大中ですが、本年度の事業活動は Newsletter の 4 回発行とホームページによる広報活動と NUMO「幌延深地層研究センター見学」実施と「原子力発電廃棄物の最終処分を考える」一知り・学び・理解しよう副読本の発行を行えました。また、理事会は 5 回（メール会議 4 回）で開催されました。このような非常事態の中での役員の活動に感謝申し上げます。神奈川県放射線技師会との関係も良好です。

神奈川県放射線友の会定款第 15 条により、令和 4 年 2 月 14 日に職務を実施したので報告します。

監事 中村 豊 ㊟  
橘 亨 ㊟

## Ⅲ 令和 4 年度 事業及び予算(案)

例年通りの「背伸びせず、無理せず、急がず、身の丈相当」の基本方針での活動を目指します。

### 1 事業計画

新型コロナが感染拡大している現在、放友会事業を自粛いたします。

感染拡大が収束し活動が可能になった場合は Newsletter・ホームページにおいて広報いたします。

会員各位のご健勝をお祈りすると共に、活動の再開が出来、会の目指す「気楽に集まり『過去を語り、現在を語り、未来を語ろう』そんな『憩いの館』」の活動が出来ます事を楽しみにしております。

今年度の事業計画概要は、次の項目通りです。

「With コロナ」の時期のため、活動を自粛します。

- ① 「神奈川放友会 Newsletter」の発行（4 回/年）  
（編集企画の向上に努めます）
- ② ホームページの更新
- ③ 創立 15 周年（11 月 17 日）の企画検討
- ④ 令和 5・6 年度の新たな役員体制への取り組み。

### 2 令和 4 年度 会計予算（案）

令和 4 年度会計予算（案）

		収入	予算額	前年度予算額	増 減
収入の部	会 費		50,000	50,000	0
	雑収入（寄付金等）		5,000	5,000	0
	事業収入等		0	0	0
	前年度繰越金	54,957		109,377	-54,420
	収入合計	109,957		164,377	-54,420
		支出	予算額	前年度予算額	増 減
支出の部	印刷費		20,000	20,000	0
	発送費		20,000	20,000	0
	活動運営費（会場費等）		10,000	10,000	0
	事務用品費		10,000	10,000	0
	会議室借用費		16,000	16,000	0
	会議費		10,000	10,000	0
	予備費	23,957		78,377	-54,420
支出合計	109,957		164,377	-54,420	

令和 4 年度の事業について会員よりご意見を頂き、必要が生じた場合は理事会での検討・総会に提案いたします。（「はがき」の書面評決に記載されている「事業への意見」にご意見をお書きください。）

また、11 月 17 日で創立 15 年を迎えます。会創設から現在まで継続してきた役員体制を令和 5・6 年度に向けて新しい人たちにお願いしたいと考えています。

この件についてのご意見も頂きたい。

同封の「はがき」に＜賛成・反対＞・意見を記載し  
4 月 9 日（土）必着で返信してください。

「With コロナ」での自粛生活で会員の近況が気になる所です。Newsletter を通して皆さんの近況報告をお寄せください。

メールアドレス

[kanagawahohyuh2009@jcom.zaq.ne.jp](mailto:kanagawahohyuh2009@jcom.zaq.ne.jp)

神奈川放友会ホームページは下記の URL で開いてください。

<https://kanagawahohyuh.sakura.ne.jp>

2021 年度原子力発電環境整備機構（NUMO）の選択的学習支援事業を活用して作成した冊子です。

放射性廃棄物処理に関する啓発活動の一環として会員に配布した冊子ですので、原子力発電により生じた「燃料廃棄物」について関心を持って頂き、最終処分について皆で考え理解し、市民活動への参考資料にして下さい。





## 養殖サバが人気

長谷川 武

最近では養殖魚が増えており、ハマチやタイ等は一般家庭の食卓迄届いています。養殖魚については関心をもっていました。昼のNHKテレビ「食材紹介」で、鳥取県の「お嬢サバ」が取り上げられており、ブランド化されたサバのお刺身が人気だという「サバの養殖」を知りました。

大衆魚である「サバが養殖されている!？」ことを知り、「農漁が食を変える」時代を学ぼうと、海水魚の養殖を調べてみました。その中の一つ「サバの養殖」で、サバを生で食べられる高級食材サバを知ったので紹介します。

### サバは需要の高い魚

サバは世界各国で食されている大衆魚ですが、大衆魚のサバが養殖され、刺身で食され人気を呼んでいるとは知りませんでした。サバはマグロやアジ等と並んで、世界的に消費量の多い魚であり、国内ではサバは大量に水揚げされています。

大衆魚ですが天然サバは、若干の欠点を持っています。「サバの生き腐れ」と言われる如く、鮮度の低下が著しいとされる他に、ヒスタミンを多く含むのでアレルギー源のヒスタミンを生じやすく、蕁麻疹の原因になると言われる。更に、寄生虫(アニサキス)の存在が知られています。アニサキスは加熱や冷凍により死滅しますが、酢でも死滅しませんので鰯はアニサキス症の危険があると言われます。

だが西日本、特に北部九州などでは生食の習慣があるようで、五島海峡から対馬海峡での10~2月に獲れる寒サバは、400g以上のもので脂ののりがよく、鮮度の良いものは刺身で食べられています。

サバの料理には焼き魚、煮魚(鯖味噌煮)、寿司(鯖寿司・焼き鯖寿司)、鰯(しめさば)、なれ鰯等として多く食される他、「めんつゆの」原料など加工用途として需要が高い魚です。

### サバの種類

マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバの3種類。

- ① マサバ: ホンサバ、ヒラサバなどと呼ばれ、秋サバ(10~11月)寒サバ(12月~2月)が旬。
- ② ゴマサバ: マルサバとも呼ばれ、夏のゴマサバと言われるが脂質が少なく、一年中味も変わらない。
- ③ タイセイヨウサバ: ノルウェーサバとも呼ばれ、秋が旬。オーレスンド沖で水揚げされる戻

りサバが、脂肪含有率28~32%で最良。

天然サバの地域ブランドは、太平洋岸の漁港に水揚げされる旬のサバが知られています。

- ・関サバ 大分県豊予海峡での一本釣りで漁獲。日本で一番にサバをブランド化され「サバの帝王」と呼ばれる。餌が豊富で潮流が速く、サバの身質に締りが有り美味しい事で知られる。寄生虫やヒスタミンによる中毒が発生しにくいとも言われている。
- ・岬サバ 「はなサバ」と読む。豊予海峡で一本釣りされ、佐多岬漁港に水揚げされたもの。
- ・松輪サバ 三浦岬にある松輪漁港が産地の一本釣りのサバ。身が黄金色に輝くのが特徴。
- ・金華サバ 三陸金華山沖で脂がのった秋に漁獲されるサバで、石巻港に水揚げされる。
- ・八戸前サバ 八戸前沖の最北端漁場で獲れるサバ。脂がのった秋サバが旬。

太平洋各地で水揚げされるサバは秋が旬で秋サバというが、太平洋沿岸を回遊するサバは伊豆半島沖で春ごろに産卵し、北上する。北海道沖の海域で丸々と太り、産卵のため南下するのが9~10月頃。

この時期のサバは脂肪が身に入り、風味が格段に上がります。八戸前沖の「戻りサバ」は最良とされます。北上するサバと南下するサバでは、脂肪含有率が全く違います。

脂肪含有率の多い頃は、北海道沖 — 八戸沖 — 三陸沖 — 常磐沖 — 銚子沖 — 伊豆沖 — 高知サバ — 九州沿岸で水揚げされるサバは、冬が旬で「寒サバ」と呼びます。

漁獲量(2016年)では、中国:約50万ト、日本:約49万トです。2018年の資料では、半分の約25万トは海外へ輸出し、輸入はノルウェー産を約7万ト。また、スーパーで販売されているサバの約7割がノルウェー産だと言います。

日本産の小型サバは、主に缶詰(鯖缶)に加工されていますが、漁獲量の半分がアフリカ諸国への輸出に回されており、西アフリカでは鯖缶は国民食だと言われています。また、生エサとして、ブリやマグロなどの養殖魚のエサとされます。小型サバは脂が乗っていないので、好まれないが安価です。

サバの人気が高まっていますが多くは天然魚です。もともと食卓に欠かせない魚ですが、最近では鮮度管理や養殖方法を工夫し、生でも食べられるサバが登場しており、独特の旨味やトロリとした脂の乗りで、食べ

る人を魅了しているのです。関東圏でも刺身として食べられるようになり、ブランド化されています。

養殖サバは餌にこだわり、身の旨味や脂の乗りをよくするなど、付加価値を高めたブランドサバとして各地の養殖特徴を出し、鮮度の良さと旨味、お刺身で食べられる特徴を売り物にしています。

## 養殖方法

サバの養殖には、畜養と完全養殖があります。

- 1) 畜養 天然の魚（天然の種苗）を漁獲し、一定期間生け簀で餌を与えて育て、一定重量に達したら出荷する方法。餌には、イワシやイカナゴのアミ類、オキアミ類、カタクチイワシ、イカ類、ペレット状のものに酒粕（よっぱらいサバ）、ハーブ（長崎ハーブサバ）等。
- 2) 完全養殖 天然の親から卵を採り孵化させて成魚まで育てた後、その育てた成魚を親として卵を採り、その卵を孵化させて稚魚を育て、その稚魚を養殖して成魚にする。サイクル養殖です。「唐津Qサバ」は、唐津市と九州大学による日本で初めての完全養殖です。

完全養殖サバのメリットには

- ① 一年中脂がのっておいしい。年間平均の脂質含量は20%以上
- ② 安全安心な品質である  
卵から出荷まで管理された餌なので、食中毒の原因となるアニサキス（寄生虫）のリスクが低減されている。2020年10月現在で、7万尾以上の出荷があるがアニサキスの発見例は0件である。
- ③ 活鮮の状態でお出しできるので、鮮魚として刺身で食べられる。

## 養殖地とブランドサバ

（西日本・九州でマサバが養殖されている）

- 1) お嬢サバ 鳥取県岩見市  
陸上の養殖施設で作られたサバ。地下海水の養殖が特徴。  
地下海水を使用する陸上養殖なので、アニサキスが付きにくいことが特徴。
- 2) 鯖街道よっぱらいサバ 福井県小浜市  
潮流が流れ込み、地下水が湧き出る清らかな小浜の海で、漁師から買い取るピンサバをタブレットで管理養殖されるハイテクサバ。サバ文化発祥の地である聖地・小浜サバ。出荷2か月前より、エサに5%程の酒粕を混ぜて与える。舌先が捉え喉に残る深い旨味と甘さ、爽やかな酸

味があるのが特徴。

- 3) ぼうぜ鯖 兵庫県姫路市  
兵庫県内きっての漁業の島「坊勢島」で養殖。畜漁で6~7月瀬戸内で漁獲した天然サバを生け簀で養殖し、11月~3月にかけて出荷する。漁協直営の直売所で生きたままで販売する。地元の人「関サバなんかより断然上だ」という。
- 4) ひむか本サバ 宮崎県延岡市日向灘沿いにある養殖場。無投薬で飼育し、400g以上のものを餌止する工夫で肉質の向上と適度の脂肪を維持し、神経締めして出荷。旨味の詰まった刺身が好評。
- 5) 唐津Qサバ 佐賀県唐津市 唐津市と九州大学の共同研究で生まれた完全養殖マサバ。平成26年より販売。「大漁鮮華」「唐津うまかも市場」で、水槽で泳いでいるサバを購入できる。アニサキスの発見例は0件。毎年10月上旬から翌年6月頃に出荷する。  
加工品に「唐津Qサバ冷やし竜田揚げ」「唐津Qサバ甘夏オイル漬け」。
- 6) 長崎ハーブ鯖 長崎県佐世保市・松浦市 長崎で養殖されているマサバ。飼料にナツメグ、オレガノ、シナモン、ジンジャーの4種類の西洋ハーブ（香辛料）を混ぜて育てることで、サバ特有の生臭さが少なく、血合いの色が綺麗である。

## 最後に

テレビでサバが養殖されていることを知り、調べてみると西日本・九州地域でマサバが養殖されていました。天然サバのイメージを変えた高級食材として、関東圏でも高級魚として「まぐろのトロに負けない」刺身の旨味に、今、サバは大注目されて人気が出ています。

健康効果やサバの生食のニーズや美味しさに注目が集まり、サバブームが起きているように思います。

養殖マーケットの中では、まだまだニューフェイスだと思いますが、海水魚の「高級サバ」として人気が出ています。まぐろのトロに負けない「サバの刺身」を知ったので、是非、食してみたいと思います。



## 「湘南平から大山阿夫利神社」ドライブ

早瀬 武雄

2020年11月17日(火)9:00、すっきりとした晴れではないが天気がよいので富士山を眺めに湘南平までドライブした。

いつも桜の時期に花見に行っているのが半年ぶりである。前回出かけたときに山頂の桜の木が伐採され展望の良い山頂に変わっていた。その時に富士山の眺めが良かったので今回出かけたのである。

平日の国道134号線は混雑がなく自宅から15分位で山頂に着いた。富士山は頂上に雪が積もっていたが正月頃(箱根駅伝のころ)の雪をかぶった富士山とは違っていた。寒くなり空気が澄んでいないと富士山の景色は良くない。展望台に上り相模湾、江ノ島、真鶴半島は見えたが房総半島、大島は見えなかった。反対側を見ると大山が雄大にそびえ立っていた。家からも大山が見え天気の様子を絡めて眺めている。

その大山に、なんとなく行くことになりカーナビの目的地を設定した。

平塚市万田、金目、伊勢原を通り大山に向かった。1時間もかからないで大山に着いた。

昔仲間の案内で豆腐料理を食べた「旅館小笠原」の近くの市営第一駐車場に車を止め、歩いてケーブル駅を目指した。

紅葉はまだのようであった。

運動不足の私たちは、1時間ぐらいをかけてケーブル駅まで歩いた。

思いのほか人出が多かったように思っていたらケーブルカーが20分間隔のところ10分間隔で動いていたので阿夫利神社の見学者がほとんどのようだった。阿夫利神社では紅葉が真っ盛りで綺麗だった。ここからの展望も少し曇っており微かに江ノ島が見える景色であった。阿夫利神社では紅葉のライトアップが21日から始まる様で工事をしていた。なんで飛んでいるのか分からなかったが、神社上空をヘリコプターが飛んで騒がしかった。

ケーブルで阿夫利神社往復チケットを購入した人に身分証明を提示すれば「GOTO トラベル地域共通クーポン」一人1000円がもらえた。

思い立ってきてしまったので階段は厳しかったが、帰りに「なめこそば」「大山豆腐三種類」を食べ、お土産をクーポン使用で支払いできた。思いがけない2000円ゲットだった。

昔は病院の忘年会等で途中の旅館に泊まった話などしながらのんびり駐車場に向かった。

12時半ごろの大山ケーブル駅の駐車場は多くの車が並んでいた。思っても見ない混雑であった。

湘南平は、神奈川県平塚市と大磯町の境にある標高181mの丘陵で、高麗山(こまやま)と泡垂山(あわたらやま)の山頂一帯を指す。都市計画公園としての名称は、高麗山公園。地元ではかつて千畳敷と呼ばれていたが、公園として整備するにあたり湘南平と呼ばれるようになった。

泡垂山の地名は曾我物語に由来し、虎御前のもとにいた兄十郎の危急を聞き曾我の里から駆けつけた第五郎が近道をしようと馬でこの山に駆け上ったところ山頂付近で馬が泡を垂らしたところからつけられたという。またその時に馬が前足を踏ん張った場所から泉が湧きでたとされ、のちに十郎が虎女への文をこの水で墨をすりしたためたことから「十郎の硯水」として現在も湘南平東側入口の横に史跡として残っている。昭和の初期頃まで此処には茶店があったという記録もあり、昔の日本人の曾我物語好きを偲ばせる。



2022. 01. 21  
湘南平から富士山を見る



湘南平から大山を見る

大山阿夫利神社(おおやまあふりじんじゃ)は、今から二千二百余年以前の人皇第十代崇神天皇の御代に創建されたと伝えられている式内社である。古くから相模国は許より関東総鎮護の霊山としてご崇敬を集めてきた。海拔1252mの山頂からは、祭祀に使われたと思われる縄文土器が出土しており、当山の歴史の古さを物語っている。

大山は、別名「あめふり山」とも呼ばれ広く親しまれてきた。このあめふりの名は、常に雲や霧が山上に生じ、雨を降らすことから起こったと云われ、古来より雨乞い信仰の中心地としても広く親しまれてきた。

奈良時代以降は、神仏習合の霊山として栄え、延喜式にも記される国幣の社となった。そして、武家の政権が始まった後も源頼朝公を始め、徳川家等の代々の将軍は当社を信仰し、そして武運長久を祈った。庶民からの崇敬も厚く、人々は「講」という組織を作り挙って大山へ参拝をした。隆盛を極めた江戸期には年間で数十万が訪れたと記録されている。「大山詣り」と呼ばれた当山への参詣は古典落語の中でも語られ、著名な浮世絵師によって多くの浮世絵も残されている。そうした作品に描かれた躍動感溢れる人々の姿からも、いかに大山が当時の人々にとって身近な存在であったかを窺い知ることが出来る。



大山阿夫利神社

## 「安心な生活を送る」活動の提案

中村 豊

令和元年度の活動のひとつとして、構想委員会によりアンケート調査が実施されました。

その結果報告のうち、高齢化に関して会員が不安に思う事は、

- ① 健康・病気（自分・妻）
- ② 自然災害（地震）など
- ③ 将来の年金
- ④ 介護（自分・妻・父母）
- ⑤ 日本の政治・経済

との結果が出ています。

不安項目のうち①、②、④の不安について、普段の生活を送りながら、その不安を少しでも払拭することはできないかを考えてみました。会員の生活に急に異常が起こった時に、その生活支障を最小に、最短にとどめるための準備はできないか？

本会には豊富な経験を持つ多くの会員が在籍しています。その多くの体験情報を話し合い、共有し、生活の支障を最小限にする方策を作り上げておくことは有意義だと考えました。

そこで、国際標準機構（ISO）の定める事業継続計画（BCP=Business continuity planning）を参考にし、独自に生活継続計画（LCP=Life continuity planning）を考えてみました。

これは身辺整理をするなど人生の終わりについて考える活動である「終活」や厚労省の万一の時の医療やケアをあらかじめ決めておく Advance Care Planning とは異なります。

### 生活継続計画（LCP=Life continuity planning）

生活継続計画（LCP）とは、生活に支障を及ぼす事態が発生したときに、支障を最小限に抑え、通常な生活に早く復帰し、維持できるようにするための準備や計画のことです。

このLCPの特徴は、

- ① 優先して継続・復旧しなくてはならない生活に関連する事を特定しておく。
- ② 緊急時における生活復旧の目標時間を定めておく。
- ③ 緊急時にできる自助・共助のレベルについて家族等とあらかじめ協議しておく。
- ④ 緊急時に必要な物品等を用意しておく。
- ⑤ 家族や近隣住民などと緊急事態発生時についてコミュニケーションを図っておく。

などが重要項目だと思います。

LCPに最も重要なものは実際に急病や事故や災害などに遭遇した時です。この時に慌てず、対応できる「非常時対応マニュアル」と「生活

復旧計画」などです。非常時対応マニュアルは、急病や事故や自然災害などの発生した直後に行う活動で、その際にまず何を行わなければならないか、被害を最小にとどめるための行動は何か、その後の生活復旧へつなげる行動は何かなどです。

急病や事故など緊急時の発生直後の応急処置や救護、救助活動、消火活動など、緊急時の対応をまとめておきます。実際に起きてしまった後のことまでを念頭にした具体的な準備ができていのでしょうか。先ず何をすべきか。救急処置は？緊急連絡手段は？

例えば、救急車を要請すると、救急隊員から患者の病歴や服用薬、主治医・かかりつけ病院や家族の連絡先などが尋ねられます。これらに対応できる「非常時対応マニュアル」が必要です。準備はできていますか？

### 生活復旧計画

緊急時の対応が落ち着いた次の段階で必要になるものが、生活復旧計画です。この段階というのは、急病、事故や災害時の初動対応のように一分一秒を争う状況ではありませんので、マニュアルを作成する必要はありませんが、衣・食・住の生活の準備や心構えはできていますか？

地震などの災害時には各自治体や地域で既にハザードマップや防災マニュアルが作成されているので、それが参考になります。具体的には、生活必需品の準備や生活を継続するのに必要な連絡や引継ぎ事項の確認などになります。

### LCPを維持するための活動

非常時にLCPを活用するためには必要な更新が欠かせません。例えば、緊急連絡先や生活必需品、防災備蓄用品などの準備と入れ替え、家族との緊急時の手順の話し合い、避難訓練の実施や非常時対応マニュアルを用いた事前演習などを継続的に実施する必要があります。

本会の活動計画にLCP活動を取り上げ、放談会などを利用して、豊富な経験情報を共有して、会員それぞれが自分に適った生活継続計画（LCP）を作っておくのが重要であると考えます。この事により、緊急時の対応の準備ができ、日々の不安を少しでも払拭でき、安心な生活を送ることができると思いますので、提案します。

現在の心境・趣味・余暇の過ごし方等の報告

25. 村松 康久 1月5日着

2021年7月に私の妻の病気の事をお話いたしました。  
 膵臓癌をがんセンターで手術してフォローアップをしてきましたが12月で5年が経過し受診した結果「再発も転移もなく、今回でこちらの病院は終わりです、良かったですね、あとは紹介状を書きますので近くの病院で診てもらってください・この病気で困ったことが起きたら、来て診てもらってください、そう書いておきました。」私共はホッとしました。妻は5年目を迎えると同時に再発か転移する事があると心配していたので、医師の話の聞き喜んでいました。この後はコロナ収束後二人で旅行をと考えていましたが、12月に入ってオミクロン株が拡大して又々、心配になってきました。今妻の血糖値が心配で、私たち二人は家の近くを朝一時間掛けて散歩しています。海辺の観音崎公園の周りを歩いていると、太陽が海面を輝かして眩しく二人でその光景を見て歓声を上げます。

海からの景色が次々と目に入って来ます。10数匹の鴨が列をなして泳いで行きます。海面から出た岩々の上には鶉が数匹、羽を広げて風を当てています。又、アオサギも岩の上からジッと海中をのぞいて、エサを取ろうとしています。散歩の中でもこれを見つけるのが楽しみです。

浦賀水道を大きな船が行き来し、時にはまるでクジラが背を出している様な潜水艦が航行しています。これらの船のそばでは釣舟が群をなしています。海岸沿いには、サザンカが終わりを迎え、椿が満開になってきています。道端には水仙群が真盛りです。今は毎日が健康作りです。

会 告

令和4年度 神奈川県放射線友の会総会のお知らせ

2022年(令和4年)3月31日

神奈川県放射線友の会 会長 長谷川 武

開催日 令和4年4月16日(土)

総会議事

- |     |       |                |
|-----|-------|----------------|
| 議 題 | 第1号議案 | 令和3年度事業及び会計報告  |
|     | 第2号議案 | 令和3年度 監査報告     |
|     | 第3号議案 | 令和4年度事業計画及び予算案 |

\* 同封の「はがき」(書面評決)を記載し4月9日(土)必着で返信ください。

放射線技師 自民が議連発足へ (令和4年2月8日 読売新聞)

自民党の有志議員が3月にも「診療放射線技師」に関する議員連盟を発足させることが分かった。中央政界や霞が関での技師の認知度を高め、発言力を確保していく狙いがある。根本匠(元厚生労働相)が会長に就任し、技師の資格を持つ畦元将吾衆議院議員らが参加する予定だ。技師の処遇改善、放射線の間違った知識で風評被害や差別が生じないように学校教育などの充実を図る。

「ラジエーション知識を普及させ安全利用を推進する議員連盟」自民党議連発足

2月14日の設立総会には自民党の衆参両院議員13人が出席した。

会長に就いた田村憲久前厚生労働大臣は、「放射線は我々の生活に欠かせない。正確な知識の普及に向けて進めていかなければならない」と強調した。(令和4年2月15日読売新聞)

編 集 後 記

今回の58号は総会特集号として編集しました。

広報委員会 早瀬 武雄・櫻田 晃・小嶋 昌光・仙臺 真紀夫・小松崎真一