



《22. 3. 31 第167号》

# 健民運動 かわら版

発行: 石川県健民運動推進本部  
金沢市鞍月1丁目1番地  
県民文化局県民交流課内  
TEL 076-225-1365

ホームページ

健民運動

検索

(E-mail) kenmin-i@pref.ishikawa.lg.jp



<菜の花>

～毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族とのふれあいを大切にしましょう～

## 鼓 動

「民謡に魅せられて」

石川県民謡協会 理事長 上田 泰治

## 健康体力づくり活動の推進

◇平成21年度健康・体力づくり指導者講習会開催

## 環境・文化活動の推進

- ◇暮らしの中の省エネ・リサイクル講座開催
- ◇「健民桜名所づくり運動」紹介その4

## 青少年健全育成活動の推進

- ◇「みんなのありがとう」の作品紹介2
- ◇ツバメ学習会（金沢市立三谷小学校）の紹介

## 健民運動活動紹介・奨励コーナー

- ◇平成21年度ふるさと文化再発見事業の取り組み紹介
- ◇「暮らしの本棚 第65号」発行

## 健民運動推進本部行事

◇健民運動表彰選考委員会開催

## 健民運動カレンダー

## 県民ボランティアセンターだより

## 薫 風

「子どもの心の世界を認め、受容する」

石川県青少年育成アドバイザー協会

副会長 宮崎 禮子



< H22.3.5 平成21年度健康・体力づくり指導者講習会 >

# 鼓 動



## 「民謡に魅せられて」

石川県民謡協会 理事長 上田 泰治

一般的に民謡と言えば、江差追分、越中おわら節等を思い浮かべる方が多いと思いますが、元来、民謡は人々の日常の営みの中から生まれた「喜怒哀楽」を唄で表現したものが今日まで唄い継がれて来たもので、全国どこにでもある庶民の文化であり、唄の種類も多様であります。例えば目出度い時には、祝い唄、楽しい時には、祭り唄等その状況に応じた所作と情感を伝える唄として親しまれてきたものと思われま

す。現に石川県にも「山中節」「能登麦屋節」等約900曲の民謡があるとされており、全国的に知られている民謡も多くあります。

私が、民謡に魅力を感じたのは、約40年程前にお隣の富山県の八尾町で毎年9月1日から3日間開催されます「おわら風の盆」であります。

「越中おわら節」の三味線、胡弓、太鼓の伴奏と唄、踊りが絶妙に調和することにより、醸しだされる哀愁漂う独特の雰囲気感動し魅了された記憶が今も鮮明に残っております。

民謡は古くから先人が唄い伝えてきたものが多く、その地域の当時の方言がそのまま唄の文句として伝えられたものや、歌詞あるいは旋律も良く似たものが多くあります。

もともと民謡はその土地で生まれ唄われて来たものが旅人などによって全国に広められたものと言われており、その土地が育くんだ人情味のこもった民謡が今も癒し系の文化として親しまれ愛好されております。

私ども石川県民謡協会傘下の各団体では、所在する地域の文化祭、敬老会、盆踊大会、施設訪問等に参加し、民謡を通じて、人に安らぎと楽しさを提供するボランティア活動を積極的に行っております。

今日の社会情勢は先行き不透明な事柄の多い世相ではありますが、民謡協会としては、民謡の持つ魅力で、荒んだ人の心を和まし「明るい社会づくり」に貢献していきたいと考えており、先人が残されました素晴らしい遺産である「民謡文化」をいろいろな機会に一人でも多くの方々に伝え、民謡愛好家を増やすと共に次代を担う若い人達への伝承を図りながら、普及に努力しております。

# 健康体力つくい活動の推進

## ◇平成21年度健康・体力づくり指導者講習会開催

3月5日（金）、約120名の参加を得ていしかわ総合スポーツセンターにおいて今年度の健康・体力づくり指導者講習会を開催しました。

初めに、講師の荒木さんは、「歳より若く見せる」には、姿勢と立ち振る舞いが大切と強調されました。そのためには、頸椎と股関節の動きが重要だと頭部から頸椎の模型図やスポーツ選手のフォームを提示しながら分かりやすく説明されました。



<講師の荒木さん>

また、肥満や生活習慣病の予防についても、ユーモアを交えて楽しく講義され、姿勢矯正エクササイズの指導をしていただきました。

そして、運動は継続しないと効果が出ないこと、そのためにも習慣にすること、好きになれる運動を見つけることがポイントだとお話しされました。



<パワーポイントを活用した講義>

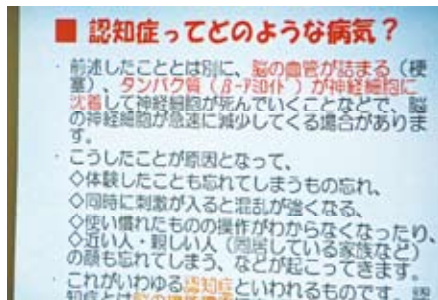


<姿勢矯正エクササイズ>

続いて、長原さんは、認知症とは、どんな病気なのか説明された後、認知症を予防するために日常生活の中でできる工夫や注意点を説明されました。一日遅れの日記を付けるなどエピソード記憶を鍛える活動をする、料理を同時に何品か作るなど注意分割機能を鍛える活動をする、旅行の計画を立てるなど計画力を鍛える活動をする、自分でできることは自分でする、生きがいを見つける、日課を決めて生活するなどの具体例に、うなずきながらメモをとる参加者の姿も多く見られました。



<講師の長原さん>



<腰痛が緩和される飛行機体操>

### <講習会の内容>

1	講師 講義 実技	県リハビリテーションセンター指導課長（理学療法士）荒木 茂氏 ・アンチエイジングー歳より若く見せる法ー ・アンチエイジングー老化予防のためのエクササイズー
2	講師 講義	県リハビリテーションセンター主任技師（作業療法士）長原美穂氏 ・認知症の予防

# 環境・文化活動の推進

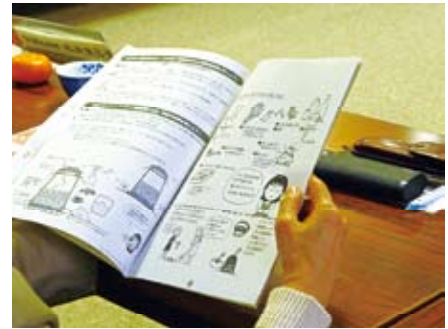
## ◇暮らしの中の省エネ・リサイクル講座開催

2月26日（金）金沢市三社町の石川県女性センターにおいて、標記講座を開催し、石川県地球温暖化防止活動推進委員、生ごみリサイクルネットワーク石川代表の手取洋子さんに「家庭でもできる生ごみ堆肥・土づくり」という演題で講演していただきました。



<講師の手取さん>

講師の手取さんは、ごみの収集日に生ごみを水切りをしないまま出している家があり残念です、生ごみから水分を取り除くだけで、ごみ収集車の運搬効率やごみ焼却施設での焼却効率が向上し、CO<sub>2</sub>の削減につながり身近な温暖化対策になると話されました。



受講者は、新聞紙に包んで水切りをした生ごみの匂いや感触、温度などを体感しました。

また、生ごみから堆肥を作る中で、微生物との出会いがあります、地球がきれいに保たれているのも、私たちが健康で生活できるのもこの微生物の働きによるものだということを、家庭菜園の土の具合や収穫された野菜のでき栄えなど、実体験を交えながらおはなしされました。



## ◇「健民桜名所づくり運動」紹介その4

当健民運動推進本部では、地域における桜の新名所づくりと桜の美しい石川県づくりを県民総ぐるみで推進しています。植樹の様子を紹介します。

### ○石川県立鹿西高等学校(中能登町)

今回、初めて10本を本校職員2名で早く花が咲くことを祈りながら植えました。



### ○宝達志水町子浦区(宝達志水町)

参加者3名で子浦出雲神社境内に5本の植樹を行いました。

全部根付いてくれるか心配です。

4～5年後が楽しみです。



# 青少年健全育成活動の推進

## ◇「みんなのありがとう」の作品紹介2

青少年の健全な育成を願う活動の一環として、「ありがとう」を募集しました。先月号に続き、入選作22点の中から5点を紹介します。



入選作は当本部ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

すいえいきょうしつから1人にかえるととき、こうじをされていてわたれずにこまっていた。すると、おとなのおんなの人が、「いま、わたったらいいよ。」とおしえてくれました。そして、いっしょにわたってくれました。ぼくはうれしかったので「ありがとう」といいました。ぼくもおとなになったとき、こまっている人をみたら、たすけてあげようとおもいました。

七尾市立小丸山小学校 1年 高沢 伊吹

お母さんが、いつもいつも「あれしなさい、これしなさい」ばかり言うから、「やってるよ!!」って思っているわたし。自分では、「できている」って思っていたけど、ほんとはぜんぜんできてなかったんだね。だから、お母さんがいないとやっぱりなんにもできてなかった。いつも注意するのつかれるでしょ?これからは注意されないように、きちんとがんばるね。いつも「あれやった?、これやった?」って教えてくれるお母さん。ありがとう。

七尾市立小丸山小学校 5年 木下 留梨亜

小学校3年生のときにいじめをうけていた私は、いつも昼休みに泣いていました。そんなある日、1人の友達が泣いている私の所に来て「大丈夫?」と言って相談にのってくれました。私はそれだけで心が落ちつきました。その友達が、いじめをしている人に「なんで、いじめとるん?」と言ってくれました。友達の体や心はふるえていました。自分も「いじめられるじゃないか」という気持ちでいっぱいですごく怖かったと思います。おかげでいじめはおさまりました。私は何度も何度も「助けてくれてありがとう」と言いました。本当に友達には感謝しています。

七尾市立中島中学校 1年 岡田 望

私が「ありがとう」といいたい人は家族です。私が部活で良い成績を残してくると一緒によるこんでくれます。残念な成績を残してくると「今日の試合で学んだことを次に生かして頑張れ!」や「また次頑張って!」などと言ってくれます。なにげない一言メッセージが「また次頑張ろう!」という気持ちにさせてくれます。いつもありがとう。テニスの試合があるたびに私は「ありがとう」と心の中で思ったり、ペアの子に言ったりしています。試合中に私がポイントを決めると「ありがとう」と言ってくれます。ペアの子がポイントを決めると、私が「ありがとう」とお返しに言います。一点一点が大切な試合では、誰もが真剣!!その中でポイントを取ってくれるペアには感謝の気持ちでいっぱいです。

宝達志水町立押水中学校 2年 丸吉 美咲

多分私はいつもそれをもらっていて、私はいつもそれを返せているのかわからない。きっと、今まで言いそびれた「ありがとう」も、言えなかった「ありがとう」も、あわせれば私が伝えてきた「ありがとう」よりずっと多いんだろう。もらった優しさに、楽しさに、悲しさにも、いつも言いそびれた「ありがとう」。それを言っていれば、何かが変わっていたのだろうか。おそいかもしれない。でも、それでも伝えなかった「ありがとう」。今まであった、色んなことに今までで1番大きな「ありがとう」。

七尾市立中島中学校 3年 中白 麻衣

## ◇ツバメ学習会（金沢市立三谷小学校）の紹介

平成22年3月1日(月)に、金沢市立三谷小学校の4,5年生14名は「ツバメ」について学習しました。学習会の前に、校区の中でツバメの巣がある家ときわ苑を訪問しました。



<納屋にある巣とお宿シール>

どの家の方もツバメを大切にされ「ツバメのお宿シール」(右上写真)がはってありました。ツバメが納屋に巣を作っていると話してくれたお母さん(宮野町)は、ツバメが来る時期になると、へビがきれいな「たばこ」をわざわざ買ってきて、納屋の出入口などに、吸殻を置いておくそうです。

ときわ苑(高坂町)では、毎年、換気口の上にツバメが巣をつくります。職員の方は野鳥保護のために、ツバメが巣立つのを待ち、寒くなったら、壁の掃除を兼ねて巣を取り除くそうです。

### ときわ苑がツバメの子育てに適していると思われる項目

- ・すぐ前には田んぼがある。(巣を作る材料が豊富)
- ・用水が流れている(エサが豊富)
- ・巣の下には部屋があり、必ず人がいる(敵から守ってくれる人間がいる)

これらの項目はツバメにとって繁殖しやすい環境と言えます。



<ときわ苑の部屋の外壁についている換気口>  
<春になるとこの上に巣を作る。>



<航空写真で見るとときわ苑のまわりの様子>

学習会では、ツバメの体重、ツバメの卵などに関するクイズをすすめながら、ツバメについて理解を深めました。



<考えを発表する児童>



<ツバメの巣・卵の形を確かめる児童>



<ツバメの剥製を見る児童たち>

金沢市立三谷小学校は、5月16日(日)、県立音楽堂邦楽ホールで開催される、「第64回愛鳥週間 全国野鳥保護のつどい」において、今年で39回目となる「ふるさとのツバメ総調査」について小学校の取組などを発表します。

# 健民運動紹介・奨励コーナー

## ◇平成21年度ふるさと文化再発見事業の取り組み紹介

今年度のふるさと文化再発見事業に採択された珠洲市の「どんぐりの会（代表は橋本伸子さん）」が取り組んでいる「珠洲の民話を手作りの大型紙芝居に」事業を紹介します。

「どんぐりの会」は、珠洲の民話を掘り起こし、子ども向き的大型紙芝居に仕上げ、地域の子どもたちに珠洲の民話を伝承し、ふるさとを愛する心を育てることを目的に取り組みました。大型紙芝居に制作した民話は、次の3点です。

- ①「嫁<sup>よめ</sup> 礁<sup>ぐり</sup>」 ②「蟹 寺」 ③「みずし<sup>\*</sup>の恩返し」 \*みずしとはかっぱのこと

珠洲市狼煙町に伝わる民話「嫁<sup>よめ</sup> 礁<sup>ぐり</sup>」のあらすじの一部を紹介します。

むかし、漁師の妻が、夫の鯖釣を見て一度一緒に沖に出たいと夫に頼んだが、夫は、沖は危険だからと許さなかった。妻は、夫には他に愛する女がいるのかしらとあやしみ、ある日ひそかに船中に忍び込み隠れていた。

それをつゆ知らない夫は、沖に船を出し、よい釣場を選んで釣縄を延ばそうとしたところ、隠れていた妻が船底から現れたのでびっくり。これこそ海の怪物と思い・・・・・・それより嫁礁というようになった。おしまい。



珠洲市在住で「どんぐりの会」会員の坪野節子さんは、さっそく完成した大型紙芝居を飯田小学校の1, 2年生、約23名に披露しました。

児童たちは、語りの悲しい内容に驚きながらも、「本当にあったお話なの?」、「珠洲のどこのお話し?」などに関心をもって聞き入りました。

この大型紙芝居「よめぐり」の絵は、珠洲市在住の成之坊佳子さん、紙芝居用の語り編集は七尾市在住の坪井純子さんによるものです。



上：大型紙芝居「よめぐり」の3場面  
下：珠洲市立飯田小学校図書室での出前紙芝居の会

## ◇「くらしの本棚 第65号」発行

絵本ホーム・ライブラリー運動推進のため、広報誌「くらしの本棚 第65号」を2,000部発行し、各絵本センターに配付しました。発行に際してご協力いただきました各機関に感謝いたします。



## 健民運動推進本部行事



### ◇健民運動表彰選考委員会開催

3月15日（月）、県庁において平成22年度石川県健民運動表彰の選考委員会を開催しました。

健民運動構成団体から優秀実践活動表彰の団体に5件、個人に19名の推薦があり、選考結果については、3月25日・26日に開催される健民運動の3つの活動推進委員会でそれぞれ報告いたしました。

表彰式は5月の本部会の会場で行うこととしております。



#### <推進委員会の日程>

健康体力づくり活動推進委員会	平成22年3月25日(木) 10:00～
環境・文化活動推進委員会	平成22年3月26日(金) 14:00～
青少年健全育成活動推進委員会	平成22年3月25日(木) 14:00～
会 場 石川県庁行政庁舎	13階 1311会議室



## 4～5月の健民運動カレンダー

(H22. 3. 23現在)

- 4 / 1 1 (日) 9:40～  
第2回石川県レディースグラウンド・ゴルフ大会  
会場：かほく市高松 認定グラウンド・ゴルフ場  
主催：石川県グラウンド・ゴルフ協会
- 4 / 1 8 (日) 9:00～  
平成22年度「開幕記念ゲートボール親善大会」  
会場：北部公園 中央広場 特設コート  
主催：北國早朝ゲートボール連盟  
北國新聞社
- 4 / 2 4 (土) ～ 2 5 (日) 9:00～  
第25回北信越ゲートボール選手権大会  
会場：こまつドーム  
主催：石川県ゲートボール協会
- 5 / 1 0 (月) ～ 1 6 (日)  
第64回愛鳥週間
- 5 / 1 5 (土) 14:00～  
愛鳥シンポジウム in 金沢  
会場：石川県政記念しいのき迎賓館  
主催：(財)日本鳥類保護連盟 石川県
- 5 / 1 6 (日) 10:00～  
第64回愛鳥週間全国野鳥保護のつどい  
会場：県立音楽堂  
主催：環境省 (財)日本鳥類保護連盟 石川県 金沢市



## 県民ボランティアセンターだより

\* 収集物(3月分) \*

<使用済み切手>

管財課、ことぶき13期会、環境政策課、金沢中央郵便局

計 4 件

ご協力ありがとうございました。

ご提供いただきました使用済み切手、書き損じはがきにつきましては、さまざまな支援を必要としている人々に役立てていただいております。ぜひお寄せください。

\* ひとこと \*

もうすぐ桜の季節ですね。

お花見で公園など訪れたときは、ゴミはきちんと持ち帰りましょう。

そして、落ちているゴミを見つけたら拾いましょう。

そんなやさしい行為もボランティアの一つです。みなさんもすぐはじめることができますよ。

### (財)石川県県民ボランティアセンター

〒920-0962

金沢市広坂2丁目1番1号 石川県広坂庁舎 4階

tel:076-223-9558 fax:076-223-9559

e-mail:e130500a@pref.ishikawa.lg.jp

## 「子どもの心の世界を認め、受容する」

石川県青少年育成アドバイザー協会

副会長 宮崎 禮子

年々悲しい事に、子どもが被害に遭ってしまう事件を耳にする事が多くなってきています。こうしたニュースがテレビや新聞、雑誌などで大きく取り上げられているのを見ると、実は事件の発生件数に大きな変動がないにも関わらず、この数年で子どもが被害者になる事件が急増しているような印象を受けます。それというの、家族、特に親による我が子への虐待、異常事件、凶悪な事件や防ぎようのない事件など、ショッキングな内容になっているからではないでしょうか。

人は生まれたときにはすでに両親との人間関係を持ち、さらにその後、兄弟、友人、恋人、配偶者などとの関係を通じて、様々な人間関係を営んでゆきます。そして、その人間関係の上に社会の基盤が築かれるのだと思います。一人一人の人間は多様であり、さまざまな側面を持っています。誰一人として同じ人間はいません。皆、それぞれ個性を大切に、個人個人の性質を最大限に生かそうという考え方が一般的になってきています。

しかし、それは受けとらえ方次第で、良くも悪くもなります。一点だけに絞って人を比較することは差別につながり、別の側面を見落として、その一点だけで上下関係をつくってしまうかもしれません。しかし、親は時に子どもを思う余り、家庭の中においても、一人の子を他の兄弟とつい比べて叱ってしまったり、小言を言ってしまいがちです。しかし、親の迂かつなひと言が、子どもの心に深い傷を与える場合があるのです。

子どもの幸せを祈るのは、すべての親の願いです。また、子どもの将来に期待し、その行く末を案じるのも親の自然な感情でしょう。ですから親は、子どもの自己評価を下げるような言動には気を付けて、常に子どもの持ち味、長所、短所に共に様々な個性を認めて、その能力や適正が十分生かされるように心を配る事が大切です。



私たち大人は、一人一人の子どもの目線の向こうに見える世界を共に見つめたいものです。そうした子どもたちの豊かな可能性を認め、受容していくことができる温かな思いやりの心を育て、培っていくべきではないでしょうか。大人のそのような支えがあってこそ、子どもはその将来にむけて、大きく力強く羽ばたいて、自分の力を伸ばしていくことができるのです。

毎月7日は「健康の日」です。  
～歩くことから健康づくり、運動することを習慣にしましょう。～



毎月第3日曜日は「家庭の日」です  
～ 家族とのふれあいを大切にしましょう ～