山のある風景

霧島からの桜島

画　姉川良男

霧島は、韓国岳を中心とした火山群の総称。その名の通り、しばしば霧が発生し雲海となるが、霧島の峰々の向うに、鹿児島湾に浮かぶ桜島のパノラマが眺望できる。

姿見

あれから二十五年

大牟田ブロック　小柳敦子

私は、昭和三十七年十一月に結婚しました。あの『三池闘争』から二年後です。

闘争中はもちろん独身で、全国一般の労働者として動員にも参加し、娘心にも「炭鉱の首切りは大変だなぁ」と思いました。

夫との出会いは、私の友人の結婚でした。結婚実行委員会のメンバーの中に夫がいたわけで、あえて区別すれば、見合いでもなく、恋愛結婚でもありません。

当時の勝立社宅は、空屋が通松に一軒、月見ケ丘に一軒あったそうで、そんなにいっぱい人が住んでいたのですが、今は空屋ばかりです。

私たちはその月見ケ丘社宅に入居しました。四軒長屋ですが、そこで私の炭住生活が始まったのですが、その翌年の三十八年十一月九日、私にとって生涯忘れることのできない三川鉱の炭じん爆発が起こりました。

この大災害で四百五十八人の生命が奪われました。私は妊娠九カ月で、抗議行動や集会などの動員にも参加できませんでした。そして十二月に長男が誕生しました。

三池主婦会の活動もいろいろありましたが、三池闘争中の主婦会の皆さんの座り込みやデモなどが思い出されます。その後は、私もまだ小さい子供を連れて本社の座り込みなどに参加しました。

子供も二人になりましたが、当時は（今もそうですが）夫の給料だけでは生活できませんので、四十七年から、家の近くの銀座食堂にパートで勤めはじめ、現在も働いています。

長男は関西で働き、長女は市内に就職し来年は成人式を迎えます。もうあれから二十五年です。当時八十人もいた主婦会員も二人になってしまいました。

今年の十二月にはSさんが定年退職になります。すでに定年になられたOBの皆さん方は、市内や荒尾に新居を構えておられますが、元の主婦会の会員の皆さんとは年一回の旅行などで交流します。

そのような時、思い出話に花が咲き、人員が少なくなったことも忘れてしまうようです。また、何事かあるとすぐにOBの皆さんから電話があり、いろいろと相談をします。

今後も、このような親睦と団結を大切にしていきたいと願っています。

くらしの歳時記

関心集める芳香療法

神山恵三

最近アロマテラピーということが方々で聞かれるようになってきた。訳せば芳香療法ということである。

芳香を持った植物を使っての療法のことである。「最近」ということをいったが、この芳香療法そのものは古い。エジプト、インドなどの古代社会では花の香り、木の香りを用いた神秘の療法がたくさんあり、医学療法といえば必ずその中でいくつかの芳香が用いられた。長い人類の歴史の中で、いろいろの芳香療法の経験がつみ重ねられてきたが、合理的な近代西欧医療が発達するにつれて、現在ではほとんどかえり見られなくなってきた。

しかし、最近、感染症には驚異的に有効だった近代医学が、反自然を強いられる生活のひずみからくる成人病や環境病に対しては、必ずしも特効薬とはなり得ないということが明らかになってきてから、自然の中での健康回復ということ、があらためて関心を引いてきた。

こうした自然指向の表われとして、このアロマテラピーが注目されてきた。もちろん、「療法」といっても医療行為には入らない。

入浴とか室内芳香剤テザーヌ（茶剤）といった生活の中に香りをとり込み、それによって神経系の活動レベルを高め、あるいは過剰な興奮を静める、そのことによって心身全体の歯車のガタツキをなおそうということをねらったものである。

伊吹の白草湯とか、ショウブ湯、ユズ湯、クロモジ湯、あるいは荷葉（かよう）、枯葉、黒文字（くろもじ）などの薫香、あるいはフランスのモーリスメッセゲ、ドイツのクナクプなどが進めている植物芳香が健康指向に乗って生活の中に取り入れられだしてきたのである。

（かみやま・けいぞう＝生気象学者）

くらしと統計

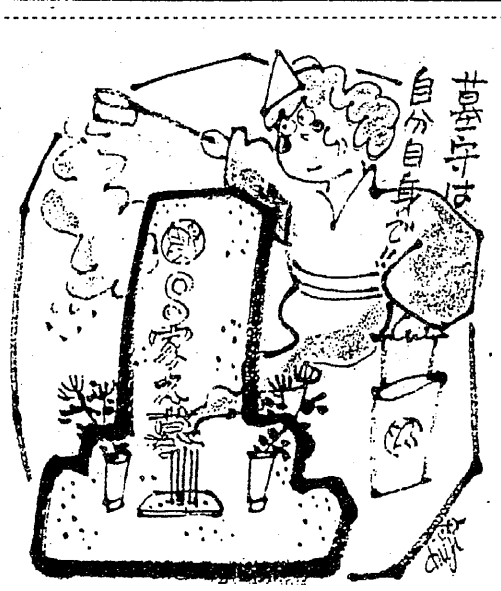
変わり様　主婦のお墓意識

土地、石材の値上がりで、この節、墓を購入するのも大事業。墓に対する主婦の考えも様変わりしています。墓石業者の全国組織、全国優良石材店の会が、主婦五百人を対象にお墓に対する意識調査をしました。

「経済的な余裕ができたら生きているうちに購入したい」という人は、「そういう考えは理解できる」を含めて八六％もいます。先祖代々の墓が「ある」と答えた人は九四％。それでも墓購入への関心が高いのは、主婦の意識の変化も理由。

「夫婦と子供たちが一緒に入る墓が理想」（四四％）。「しゅうとや知らない先祖と同じ墓に入るのはいや」（二〇・七％）という答えのほかに、「分骨してでもいいから、実家の墓で両親と眠りたい」が一三・二％。なかには「夫と別に自分一人の墓でのびのびと眠りたい」（四・七％）という人もいます。

「自分の墓守のために子供に面倒な思いをさせたくない」人は七〇％と多数。お墓参り・掃除代行業が成り立つ世の中です。



敬老会のご案内

とき　10月22日（木）　午前11時開会
ところ　はら会館　☎ 0944-53-3000
主催　三池主婦会
※　当日、各地区に送迎車を配車します。お気軽にご参加下さい。

ひとくち情報

地価、地元は横バイ

各都道府県が調べた基準地の地価が九月三十日に発表された。全国平均上昇率は九・八％とこの十年間で最高。東京都は昨年比で八五・七％の高騰ぶり。地点別では東京・三多摩が三倍、福岡市二・三倍、大阪市一・九倍など首都圏の地価狂乱が地方の拠点都市へ波及。しかし、大牟田・荒尾では横バイかダウンで、不況と土地の魅力度が低いことを示しています。

食べて健康をつくる ⑦

新・そば健康法　高血圧を予防する

永山久夫

日本そばは縄文食

日本人とそば（日本そば）とのつき合いは古い。なにしろ、縄文遺跡から、炭化した種実が出土しているのである。

このそば、二十世紀の現在でも、なかなかの人気。オフィス街のそば屋は、ランチタイムになると、いつも満員だ。

生きている縄文食である。縄文人も、昼めしにそばを食べていただろう。といっても、現在のように、「そば切りスタイル」になるのは、江戸時代になってからだから、縄文人が食べていたのは、ダンゴ状のそばがきスタイルだった。

現在でも、もちろんそばがきを食べることはできる。栄養的に、どちらがよいかというと、縄文スタイルに軍配が上がる。

そば湯は〝薬湯〟

サラリーマンの昼食に、めん類が人気があるのは、値段が手頃な上に、あまり待たされずに食べることができるのが、大きな理由だろう。しかも、粉食だから腹にもたれない。めん類というと、日本そばの他にうどんやラーメンなどがあるが、これらの中で、もっとも健康によいのが日本そば。タンパク質の含有量が多く、穀物の中では、アミノ酸のバランスがすぐれ、さらに血管を丈夫にするルチンが、たっぷり含まれている。ルチンの場合は、主として毛細血管でこれを丈夫にする。

したがって、日本そばは高血圧の予防には理想的。むかしから、そばは脳卒中の予防食といわれているのは、血管を強くしたり、血圧を下げるルチンが含まれているためである。

ただし、ルチンは水溶性なので、ゆで汁の中に溶け出してしまう。だから、そば切りよりは縄文スタイルの方が、栄養的な食べ方なのだ。

ありがたいことに、そばには「そば湯」がついている。そば湯は〝ルチン薬湯〟なのだ。そばを食べたら、そば湯を忘れずに飲んで、血管を丈夫にする。高血圧予防の日本人の知恵である。（ながやま・ひさお＝食文化史研究家）

時のことば

地上げ屋

以前から底地買い業者として知られていました。地主から土地を買い取り、借地・借家人を追いだして高く転売するのが商売。最近では、東京、大阪をはじめ地方都市でも地価急騰を見越して土地を買いあさっています。その方法も、手段を選ばず、抵抗する住民に対し暴力団絡みで札束攻勢、脅迫、果てはトラックで家に突っ込んだり、放火にまで及ぶケースも出て社会問題化しています。三井信託銀行が地上げ業者に法外な融資を行なっていたことがわかるなど、土地投機ブームに乗った大手金融機関の姿勢も問われています。