

激動の平成21年

心筋梗塞その後

秋津地区 大久保公民館長 坪井 直樹



どうしたんだろう！アク
ビが連続で始まったと思っ
たら、今度は冷や汗が噴き出
し、突然心筋梗塞になりました。
昨年6月18日の事、まだ上越
市の会社に勤務中の午後4時
半頃でした。

続いて今度は顔が冷たくな
り始め、胸も苦しくなつてき
たので宿直室に行き横になつ
たら同僚が病院に電話をして
くれ会社車で即病院へ、病
院では先生と看護婦が待つて
て即手術になりました。その
間発病してから1時間以内で
手術になったことで後遺症も
なく、現在順調に回復中であ
ります。

結局11日間の入院で6月
29日に退院、病院から飯山
の自宅まで直行だった為会社
には最後の挨拶も出来ずでし
た。実は6月末日で退職が決

まっていたので最後まできつ
ちり勤め上げようと思ってい
たのにむしろ反対に迷惑をか
けてしまいました。

リハビリ生活が始まり、家
の周りを歩き始めることから
だんだん距離を伸ばし、末娘
の結婚式が7月14日に決まっ
ておりまして、せめてバー
ジンロードはしっかりと歩きた
いと思っていたので必死でし
た。お陰で結婚式は無事同伴
歩行が出来、娘からも熱い手
紙をもらいました。その後は
女房と二人で1月と5月生ま
れの二人の孫に会いに月1回
のペースで上京するのを楽し
みと致しました。

歩行訓練は、その間も奇跡
的ですが続きまして、今では
毎朝5時頃より大雪でない限
り約10キロ位歩けるようにな
り、歩行後即ユニフォーム等
の洗濯をし、干し終わってか
ら朝食という毎日です。お陰
で今は体重も7割位減量し、
着る物のサイズは「Mサイズ」
になりました。

病気のデパートなんて言わ
れてましたが今は大部分改善

中。ただ塩分1日6g以内は
厳しいですね。女房は「栄養
士じゃないので薄めの食事な
んか無理、食べるのを半分に
すればいいじゃない！」と非
協力的、そのせいでいつも
空腹。

まもなく春が来ます。春
になりましたら店に行つて上
から下まですべてMサイズで
統一すべく買い物をしようと
思っています。この間床屋に
行ったら「どんなふうに致し
ますか？」と言われた時、ちよ
うど鏡に映った兄ちゃんの頭
の形が俺似だったので思わず
「あんたと同じくしてくれよ」
と言つて5分刈り模様の短め
にしてもらいました。ついで
にトレッドマークだった太い
眉も今風な細身に変えてもら
いました。

メタボ体型卒業記念だった
のですが帰宅したら女房には
あきらめられました。あまりの
変化に無理はないが今度は君
も努力せいやと心の中で思っ
ている今日この頃です。

大雪の中での「雪堀りとうど塾」

富倉地区 倉本 丸山 義治

年末より正月にかけて大雪
となり高齢世帯では、雪かき
に大変ご苦労なされたと思わ
れます。

私は新年より区の役員とな
り大雪の中、役員の引継ぎ、
道祖神の準備など毎日忙しい
日々が続く、雪片付けも思っ
ように出来ませんでした。

先日、飯山市社会福祉協
議会より、富倉地区で「雪堀
りとうど塾」を受け入れてく
れないかという打診があり、
地区の社協及び区長会、公民
館で協議した結果、受け入れ
ることになりました。

ボランティアの方は遠くは
愛知や埼玉からおいでいただ
いた十四名で、大半が雪かき
の経験がない方が多く、2月



やったぞ！

6日（土）の初日は、風吹き
の中、雪堀りの基礎となる、
カンジキ、スコップ、スノー
ダンプなどの使用方法を三班
に分かれて指導しました。



大変だけど。。。

翌日は小雪の降る中、三班
に分かれて高
齢者の家に
行き、実際
に雪堀りの
体験指導を
しました。ボ
ランティアの
方は若い方が
多く、最初
は手間取つて
いましたが、馴れるにしたがつ
て作業も上達し、怪我も無く
終了しました。

参加されたボランティアの
方には、雪国の体験が今後の
活動に生かされることを祈る
と共に本当の大雪になったら
富倉の高齢世帯の皆さんを助
けていただけるとありがたい
なと感じました。ご協力あり
がとうございました。

今後も公民館をはじめとす
る様々な行事がありますが、
積極的に参加して行きたいと
考えています。

シリーズ 飯山を語る No.14



花鳥風月

市民学芸員

丸山 和麻

幼い頃は自
然が当たり前
にあるものと
思い、自然と
接していたと
思います。城
山にアオバズ
クが来ていることも、冬になれ
ば千曲川にオジロワシが北海道
から渡ってきていることも・・・



オジロワシ

飯山は四季
を通じて沢山
の野鳥がいま
すがとりわけ
初夏と冬が好
きです。新緑
の季節、気候
が暖かくなり、
残雪とユキツ
バキが混在す
る山野は最高
です。飯山を取
囲む比較的低
い山地には沢
山のオオルリ
やノジコのさ
えずりが聞こ
えます。これ
らの鳥を撮る
ために、同じ
場所へ何度も
足を運んだこ
ともあります。

飯山の山野
にはそんな暖
かい気候と残
雪から醸し出
されるヒヤッ
とした冷涼な
空気が同位し
ている気がし
ます。この季
節、芽吹き
の早いことは
写真を現像

してみるとわ
かります。雪
解けから野鳥
達のさえずり
まで季節が2
倍速で進行し
たような感が
あるのです。日
が沈んだ後、漆
黒の闇の森の中
から聞こえてく
るヨタカやフク
ロウ、トラツグ
ミなど不気味な
金属音にしか聞
こえない音も月
あかりの中で自
然の奥深さを体
感できる瞬間で
す。



ハイイロチュウヒ

秋から冬に
かけて、千曲
川の河川敷に
根雪とともに
去っていくハ
イロチュウヒ
や近くの山か
ら降りてきた
たであるう
ノスリ、スズ
メやカワラヒ
ワを襲うオオ
タカ、その他
、チュウゲン
ボウ、コチヨ
ウゲンボウ、ハ
ヤブサなどほと
んどの猛禽類に
出会えることが
できます。鉛色
の空の下ではフ
クロウもみられ
ます。そして、
大物であるオ
ジロワシが千曲
川を自由に滑翔
する様子は圧巻
の一言に尽きる
です。横殴りの
吹雪の中、樹々
に耐えている猛
禽類は個体数こ

減少しますが、
雪の情景と溶け
込んでたまら
ない寂寥感があ
ります。

現在、飯山に
生息する野鳥
たちをざっと
紹介しましたが、
二、三十年前
の文献を見ると、
より飯山には
沢山の野鳥が
生息していた
ことがわかり
ます。逆に増
えた野鳥もい
て、驚くこと
も多いです。こ
れらの種を比
較検討してみ
るとおもしろ
いと思います。

飯山で野鳥
に興味を持つ
て野鳥のリス
トを記録してい
けば、図鑑の山
野の野鳥の大半
がかなり埋ま
っていきと思
います。（北海
道・沖縄や高
山の野鳥など
は別ですが）市
街地の中でア
オバズクやフ
クロウ・ヨタカ
の声が聞ける
豊かな街は全
国的にみても
なかなか見あ
たらなと思い
ます。

近況として、
声を大きくで
きない立場で
はありますが、
関口信男先生
の影響もあり、
トンボの分類
に興味があり、
夏は溪流から
沼地に足を運
ぶ機会が増え
てきています。
こちらも驚く
程の種数です。

この様にい
ずれも飯山に
は恵まれた自
然だけでなく、
飯山在



オオヨシキリ

住の温かい先
生や過去の先
人の方々の探
求してきた道
程が飯山の根
底に脈付いて
いることも忘
れてはならな
いことだと思
います。

丸山さんは
県内の環境調
査会に勤務さ
れ、県内の自
然環境調査に
携わられてい
ます。



【地区館情報】

飯山

◇飯山地区ゲ
ートボール大
会 2月28日
（日）午前9
時から市屋内
運動場でゲ
ートボール大
会を開催しま
した。まず最
初にラジオ体
操で体をほぐ
し、初心者対
象の講



真剣に練習

の豚汁で交流
会をしました。

優勝 Cチ
ーム

（小山忠夫、川
口雪子、大原
秀雄、大原恒
代、小池仁子）

準優勝 Aチ
ーム
（石沢悦次、高
山磯子、小野
芳郎、鈴木仁
作、三井平吉）



いい汗かきました