



ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会

WAM TOWN

11月

第116号 2019年/令和元年11月1日(金)

三河伝統 手筒花火

医療法人啓仁会 介護老人保健施設たんぽぽ(愛知県豊川市) 看護師 主任 芳賀 しのぶ

愛知県の東三河地区には一般的な『打ち上げ花火』とは異なる『手筒花火』という独自の煙火があります。この手筒花火は、プロが揚げるものと違い、普段は会社員や自営業者として働く一般の人達が製造から揚げるまでを自分たちで行う花火です。

節を抜いた1メートル程の孟宗竹に縄を巻き締め、その竹筒の中に火薬を詰め、揚手が脇に抱えながら構えて揚げるのが手筒花火です。その伝統は古く、戦国時代に始まり豊橋市を起点として東三河各地に広まるとされています。

私は独身の頃から、人と人とのつながりを感じる交流や伝統的な祭りが好きだったことから、結婚して豊橋に住み始めたのをきっかけに手筒花火を始めました。東三河には数多くの煙火の団体があり、それぞれが地元の神社などの祭礼行事として手筒花火を奉納しています。元々は女人禁制でしたが、最近では女性が参加できる団体も増えてきています。私が所属している東田神明宮奉煙会には3つの団体があり、「飛が志連」は女性の参加にも門戸が開かれていることから、現在10名弱の女性が手筒奉納を行っています。

手筒花火は竹やぶから孟宗竹を切り出すところから始まりますが、もっと言えば、手筒花火に最適な竹が成長する様に日ごろから竹やぶの整備を行うことも大切な準備の一つです。立ち枯れた竹を伐採し、竹の樹齢が分かる様にマーキングし、良質な竹が成長するように見守ります。場所によって日あたりなど



火の粉を浴びながら

環境に違いがあるため、それぞれの場所で竹の成長も変わってきます。そのため各団体がいくつもの山(竹藪)を借り、毎年の祭礼に備えています。

祭礼の一ヶ月程前になると、竹の切り出しをします。材料となる竹選びは、形・厚さ・樹齢、そして使用する火薬の量によっても適した竹が違ふ為、ベテランのお父さん達が若い子たちに選び方のポイントを教えながらの作業になります。「これぞ!」という竹を持ち帰り、自分の揚げる手筒花火を作り始めます。まず、持ち帰った竹に虫喰いの穴や割れなどが無いかを、竹筒に水を張って水が減らないか見たり、煮出したりしてチェックします。ちいさな穴でも、着火した際そこが火の抜け道となり、竹が破裂してしまうことにもなりかねない

ため入念に確認し、その後の作業はキズなどが入らないよう大切に扱います。次に竹筒に紙や南京袋を巻き、縄を巻いて花火の筒を仕上げていきます。

祭りまでの期間、それぞれが仕事終わりに祭りの会所に集まり、協力して花火作りを進めます。幅広い年代の人が一緒になって行うことで、工程の一つ一つに熟練の技やコツが次の世代に受け継がれていきます。時には祭りを離れ、仕事の話なども聞いてくれたりして、祭りの仲間は祭りだけの関係ではなく絆を深めます。

そして、祭り前日に一ヶ月以上大切に作り上げた筒に火薬を詰め込みます。火薬を扱うには火薬取扱法により事前に火薬の扱い方についての講習を受ける必要があり、この講習を終えてはじめて自分たちで詰めることが許されます。多量の火薬を竹筒に詰め、それを抱えて揚げる花火なので、火薬詰めは命にも関わる大切な作業になります。筒の中は直接見えない為、詰める際に使用する棒の先に伝わる火薬の感触と、表面の状態、そして一番は詰め込む火薬と竹筒に響く音で中の火薬の詰まり具合を聞き分けます。ここでもベテランさん達の目や耳、熟練の技が光ります。深夜までかけ火薬が詰められ手筒花火となった筒は、祭礼当日神社でお祓いを受け初めて揚げることができます。

日が暮れ手筒花火の奉納が行われます。地面に寝かされた花火に火を点け、ゆっくりと持ち上げ体の脇に筒を抱えます。グッと伸びる火柱が上へ上へと伸び、そこからからふりかかってくる火の粉を頭から浴びながら、最後のハネを待ちます。『ハネ』というのは、三河特有のもので、上へと伸びていた火柱が最後の瞬間、爆発で筒の底を抜き爆音とともに揚手の足元一面を一瞬にして火の粉の海とするものです。

伝わりましたでしょうか?手筒花火の迫力とすばらしさ!とにかく機会があれば一度見てください。そしてこの迫力を体感して欲しいと思います。手筒花火を通して人が集まり、絆を深め、伝統を受け継いでいくところに私は魅了されています。だから、これからも体力の続く限り手筒花火の揚手として、楽しみながら続けていきたいと思っています。



おとうさん達も真剣です



『ハネ』の迫力!

運動のすすめ

医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院 (埼玉県所沢市) リハビリテーション科 副室長 長島 秀幸

以前は何気なく歩いていた坂道や階段がある日「しんどい!」と感じた経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。年齢とともに活動量は減少し、運動機能は低下するといわれています。運動機能の変化としては心肺機能の変化、神経感覚機能の変化など様々ですが、中でも筋力低下は有名です。このような運動機能の低下を来さないためには、運動習慣をつけることがとても大切です。今回は“筋力”にフォーカスしておすすめの運動を紹介したいと思います。

なぜ筋力は低下するのでしょうか。主な原因は、筋繊維数の減少と、活動量の低下による筋萎縮(筋繊維が細くなってしまうこと)と考えられています。骨格筋量は40歳くらいから低下し、20歳頃と比べると70~80歳で30~50%低下するという報告があり、単純計算すると毎年0.5~1%程度低下することになります。加齢と不活動によって骨格筋量が減少し筋力が低下するのです。

筋力を維持するためにはレジスタンス運動、いわゆる「筋トレ」が有効です。中でもスロートレーニングは軽めの負荷でもゆっくりと運動することで筋力増強効果を得ることができるといわれており、関節や筋肉にかかる負担が小さく、安全に行えるレジスタンス

運動として期待されています。スロートレーニングは、5秒間かけて動かし、5秒間かけて動きを戻す、このように動作します。ゆっくりと動作するため、その間筋が収縮し続けて血管を押しつぶすために血液の流れが阻害されます。血流が制限された状態、つまり低酸素環境下での運動が筋肥大の強い刺激になると考えられています。

レジスタンス運動で筋力増強効果を得るためには、1回動かすことのできる最大の重量(これを1RMといいます)の60%程度の負荷が必要とされています。しかしスロートレーニングでは、軽い負荷でも筋力を増強させることが可能と考えられています。50%1RMの負荷で行ったスロートレーニングでは80%1RMの負荷を用いて通常で行ったトレーニングと同等の筋肥大・筋力増強効果があったという報告もあるのです。

今回はスロートレーニングの特徴を利用したおすすめの体操を2種類ご紹介します。

①立ち上がり運動

手は胸に当て、膝が前に出ないようにして立ち上がります。8秒かけて立ち上がり、8秒かけて座ります。これを10回繰り返します。継続することで立ち座りが楽になります。

- ・開始姿勢
- ・ゆっくり動作してここまでで4秒かけてお尻を上げます。
- ・残り4秒かけてゆっくりと直立します

②脚広げ運動

支持物を把持して脚を横へ開きます。身体が傾かないように注意し、つま先は正面に向けたまま脚を広げます。8秒かけて脚を開き、8秒かけて戻す、これを10回行います。途中で支えている脚がつかなくなったら手に体重をかけて脚への荷重量を調整します。継続することで転倒予防に繋がり、歩くのが楽になります。

- ・開始姿勢
- ・ゆっくり動かしてここまで8秒で動かします

※運動を行なう際は数をかぞえながら行いましょう。また、腰や膝に痛みを伴う場合は無理をせず実施を控えてください。

ご紹介した2種類の体操は日常の生活動作を楽に行うためにとても重要な筋力を鍛える運動です。週に2~3日行うことをお奨めします。効果を実感できるまでに2~3ヶ月程度かかると思いますが、ぜひお試しください!

①立ち上がり運動



開始姿勢

お尻上げ

ゆっくり直立

②脚広げ運動



開始姿勢

ゆっくり動かす

三鷹ロイヤルの丘 敬老会

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 三鷹ロイヤルの丘 (東京都三鷹市) 事務課 鈴木 俊祐

介護老人保健施設三鷹ロイヤルの丘の通所リハビリテーションでは、毎年9月に敬



表彰する竹原室長

老会イベントを実施しております。今年は9月16日~9月21日の1週間、敬老会を



ボランティアによる華やかな演技

開催しました。敬老会では、古希・喜寿・傘寿・米寿・白寿・百歳を迎えられた皆様への永年のご苦勞に感謝を込めまして、ささやかではございますが、表彰状を贈呈させていただきました。表彰後、対象者の方にインタビューをしましたが、「100歳まで頑張っ

てます」などと様々なコメントをいただきました。

その他にも、ボランティアさんによるダンスや職員によるダンスを披露し、終始にぎやかな雰囲気でした。ご利用者の皆様だけでなく、周りにいた職員すらも見入ってしまいそうになるほど素敵なパフォーマンスでした。

これからも、季節ごとの行事やレクリエーションをより一層充実させていき、ご利用者様を始め、地域の皆様に愛される施設を目指していきたいと思っておりますので、皆様のご支援宜しくお願い致します。

ロイヤル・ワム・タウン 写真館

vol.27

医療法人啓仁会 法人本部
総務人事部 矢澤 誠



雲海の下からライトアップ

【コメント】

昨年同時期の本誌に、埼玉県・秩父市で撮影した雲海の写真を掲載させていただきました。その際の画像は、夜が明け始めた頃に撮ったものなのですが、実はもっと早い時間の、まだ暗いうちの方がより幻想的な風景が広がっており、撮影のチャンス伺っていたのです。

雲海は春と秋の「前の晩の湿度が高く」「前

日からの気温差が比較的大きい明け方近く」に発生しやすく、かつ風の影響も受けやすいため、その日・その朝になってみないと実際に拝めるか分からない難敵です。しかし、この秋は雨がちな日が多く、比較的雲海がやすい状況が続いていたため、運よく撮影できた写真がこちらです。

当日は深夜未明に所沢から車を走らせ、正

丸トンネルをぬけると既に霧が立ち込め始めていました。その後、真っ暗な秩父市内を抜けてAM 3時頃ミュージックパークの展望台に上がると、150m 眼下の市街地は雲海で完全に覆われていました。その後30分ほど観察していると、程よく雲(霧)下の信号や街頭、車のライトの光が浮かび上がってくる光景を拝むことができました。

ほとんど睡眠もとらずに向かったため、途中で眠気もやってきましたが、この景色をみたらさすがに目が覚めました！季節限定の素敵なお褒美をもらった気分です。

【撮影データ】

カメラ：OLYMPUS E-M5 mark II (OM-D)
レンズ：Panasonic LEICA DG SUMMILUX 25mm/F1.4
露出：60sec, f6.3
ISO：200



小高いミュージックパークから市街地方向を撮影しました

なみきロイヤルの園 敬老会

社会福祉法人栄光会 特別養護老人ホーム なみきロイヤルの園 (埼玉県所沢市) 2層ユニットリーダー 田部 貴之

去る9月15日(日)、なみきロイヤルの園では敬老会が行われました。

今年は施設全体で行う大掛かりなものとなりました。午前は各ユニットでお祝いの式典と職員による出し物・ボランティアの皆さんによる音楽が披露されました。少し内容をご紹介します。

1層では職員による仮装。女性陣は華やかなドレス姿や巫女に扮していましたが、男性陣はやけに体格のいい金髪の女性!? に変身している職員もいて、今思い出しても心臓が

止まりそうな程の出来栄でした。ご入居者からも「あの方は女性なの?」「面白いわね」など困惑や歓喜の声を頂きました。2層は二人羽織にビンゴ大会。化粧が進むたび美しい顔が崩れていく女性職員、自分の番号はまだかなとニコニコしながら待っているご入居者と、どちらも楽しんで頂けた様子でした。3層では職員一同とご入居者40名の合唱で、楽しい歌声が響きました。

各ユニットでの式典や出し物が終り次第ラウンジに集合。歌のボランティアの方が「花は咲く」「上を向いて歩こう」など皆さんご存知の歌を、そして職員が熱気に満ちたソーラン節を披露。「皆さん凄いですね」「アンコール!」と普段以上に皆さんの大きい声が聞こえました。昼食時、ユニットにて大勢のご家族とご入居者が松花堂弁当に舌鼓を打っている中、お席にお邪魔して写真撮影。「食べているところなんて恥ずかしい」とお話しされながらもご家族との写真は嬉しい様子で、ピースサインをしながらカメラに応じている

方もおられました。午後には正面玄関前にてボランティアの方によるお囃子が披露されました。ひょっとこや獅子舞が踊る姿に「おおー」「初めて見た」「たまには外もいいね」などと盛り上がりました。お囃子の最後に演者の子供たちが観覧席へ握手をして回ると「有難うね」と笑顔でお礼を伝えているご入居者の姿が印象に残りました。

敬老会を開催するにあたりボランティアの皆さんをはじめ、ご家族、地域の皆様のご協力のもと、無事終ることが出来ました。これからもなみきロイヤルの園では皆様に楽しんで頂けるような行事を考えていきたいと思っております。



金髪の美女(?)に釘づけ



皆さんも一緒に

届け未来のドクター達へ！ ブラックジャックセミナー開催しました

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院 (東京都武蔵野市) 地域医療連携室 室長 冬野 晃二

当院では8月10日に、社会貢献及び地域交流を目的として「ブラックジャックセミナー」を開催いたしました。

ブラックジャックセミナーは、将来医師や医療職を担う子供達の為の医療体験学習で、株式会社ジョンソンエンドジョンソンが2005年から医療機関と共催で実施している社会貢献事業です。手塚治虫の作品であるブラックジャックがセミナーのシンボルとして用いておりイベントに華を添えています。

このイベントは企画段階から齋藤整形外科部長の陣頭指揮のもと準備を行ってまいりました。

当初は参加者が無事にあつまるのか心配してありましたが、地元の小学校の先生の協力もあり15名の参加者を迎えることができました。

当院からは榊原名誉院長、山下院長をはじめ

め8名の医師と看護師等多くの職員が、本物の医療機器・資材を用いて未来のドクターの指導にあたりました。

当初は教える側の先生達もコツがつかめないようで手さぐりで子供たちの相手をしていましたが、最終グループが回ってくるころには子供たちの大きな歓声が響き渡るようになっていました。

腹腔鏡体験で競争をして景品を貰ったり、骨折のプレート固定、間接鏡、皮膚縫合など楽しく体験できたようで「6針も縫えるようになったよ！」と親御さんに笑顔で話しているのが印象的でした。

修了証と記念品を授与され、スタッフと満足そうに記念撮影をしてイベントは終了。



多くのスタッフが参加しました

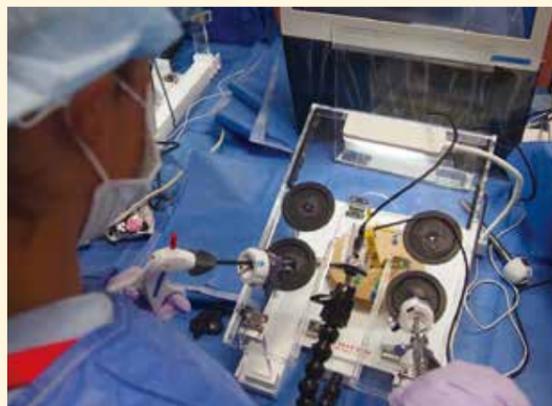
参加者の皆さんには心に残る夏休となり、これを機に医療に少しでも興味をもってこれればと願うばかりです。そしていつかこのセミナーの出身のドクターがこの病院で働く日が来れば…

評判のほうは上々で保護者の方や地域の方々に、ぜひ毎年開催してほしいとリクエストもいただいております。社会貢献、地域交流という目的は果たせたと安堵しております。

最後に参加してくれたお子さんとご家族、企画に協力してくださった学校の先生地域のみなさま、ジョンソンエンドジョンソンの方々、お手伝いしてくださった先生方、スタッフのみなさんにお礼を申し上げます。



手術用具にはたくさんの種類があります



トレーニングシステムを使った練習



実際の手術用具を使った体験の様子



参加者自身が手術を体験できます



医師と一緒に操作しています

デイケア活動 『かたたたき棒作り』

医療法人昭仁会 介護老人保健施設 四季の里 (埼玉県新座市) 通所リハビリテーション ケアワーカー 齋藤 真美

私たちの施設では、今までにも何回かデイケアの活動を紹介させて頂いていますが、その中でも制作活動は自分たちで作ったものを持ち帰ったり、デイのフロアに飾ったりと楽しみはさまざまです。

今回は午後の体操時に肩をたたいたり、身体を伸ばしたりする際に使用している『肩たたき棒』を作りました。以前から肩たたき棒は「商品化したら売れるわ」「家でも作ってみたい」などの感想を耳にしていました。

なぜ肩たたき棒が絶賛されているかの理由のひとつに、制作するのに新聞の広告を利用して

いる点があります。広告を細く丸めた物を何本も作り、15本～20本の束にするだけで肩たたき棒ができるのです。丸め方によって軽かったり、重かったり色々です。制作するのは簡単に見えますが指の力が必要で、細く丸めていくのが容易ではありません。リハビリだと思って制作されている方も

いらっしやいます。みなさんも作ってみてください！



広告を丸めて、束ねて



たたいてイ気持ち