

# 西東京市

第二十八号

# 福島県人会だより



西東京市社会福祉協議会の表彰式に想う。

福島県人会副会長 橋本 國勝

西東京市福島県人会は、会員相互の交流や地域福祉の貢献、郷土の発展を目的として活動し、今年で発足から27年になります。

昨年は、2月の新春の集いから始まり、6月の定時総会、9月のいこいの森バーベキュー会、11月の市民まつりに参加しました。おまつりの出店は4回目となり、皆さんの協力により内容も充実し成果も上がり楽しい2日間でした。

また、東日本大震災で避難された皆さんが集う「みちのくまほろば会」と県人会の方々が協力し、故郷の課題を話し合いながら手仕事でマフラーやバック、ポプリなどの小物を製作した品を、広域避難者フェスティバルや国会議事堂売店、日本橋ふくしま館、西東京市民まつり等で展示・販売するお手伝いも連携・協力することで今日に至っています。

当会では、猪野事務局長を始めとする役員の



活発な活躍により、近隣の小平・東久留米などの県人会や、福島県広報聴課、西東京市社会福祉協議会などとの交流を幅広く続けており、昨年12月に社会福祉協議会が開催された「あったか！ふれあい！感謝のつどい」において、村田会長より当県人会とまほろば会は一緒に「感謝状」の表彰を受ける運びとなりました。

これは長い年月をかけて会員一人一人が築き上げた活動の証と思っております。

今年もまた様々な活動を通して、人との出会いに感謝し、健康で楽しい県人会を続けていきたいと思えます。

## 社会福祉協議会より表彰されて

みちのく・まほろば会代表 後藤恭子

二〇一九年十二月二十五日西東京市福島県人会社会福祉協議会様より、思いがけず「みちのく・まほろば会」代表として受賞の栄誉を拝しました。

この誉は、私個人のものではなく、会員の皆様への努力による賜物です。

友好の絆を結び団結したワンチームの明かしで、僅かですが社会貢献に役立つことが認められたと信じます。

まずは会員の皆様と同時に、常に心からの支えと温かな応援を頂きました「西東京市福島県人会」の皆様へ深く感謝を申し上げます。誠にありがとうございます。

思い起こせば九年前、3・11東日本大震災が発生。同時に原発事故に遭遇して故郷の浪江町民は強制避難命令を受けて、「西へ避難せよ！」と防災無線が絶叫する中、その真意も不明のままに身一つでの避難でした。

一週間、行く先も決められず右往左往さまざま苦難と紆余曲折を重ねての逃避行は筆舌に尽くしがたく、「神仏は何処に！」と罵りながらの連日でした。（今となれば思い出すのも悍ましく記憶の中に沈めてます）

未知の地西東京に着いた時は全く右も左も解らず、知友人の一人もなく不安の連日でした。「明日は帰ろう」と毎日悩んだものです。なすこともなく苛立ち、周辺を散歩しているとき、小金井公園に出逢ったのです。その悠々とした樹々の姿は故

郷の風景そのままでした。しばらく散策すると心が落ち着き慰められたことを覚えていきます。

避難途中で母を失い、沢山の友人を津波で失い、更には、愛すべき小動物たちを残してきて、私の心は冷え冷えとして孤独と戦う日々でした。

「ああ、そうか！神仏は私をこの地に導いてくれたのだ！」と思えました。改めて神仏の存在を確認したものでした。あの時、鬼になって罵った自分を反省するばかりでした。そのように思えると、「そうだ、せっかく神の道案内なのだから、この地で生きてみよう！」と心が決まったのです。

それからのご縁でした。西東京市福島県人会の皆様と出会い、側面からの「温かなご支援で私の人生にとって大きく転換することが出来たようです。常に優しくアドバイスを頂き、支えて頂き、勇気と元気と、そして前向きに進むことに力を貸して頂いています。

現在の「まほろば会」は、県人会の皆さんと社協の皆様の力強い応援で大きく成長させて頂きました。感謝するばかりです。

◎まほろば会活動 難しい規約はありません。

- ・どなたでも、何処の出身でも、
- 志があり、協力してくださる方ウエルカムです。
- ・ゆったりと、楽しく学び合い支え合います。
- ・できる範囲の手仕事とおしゃべり。
- ・僅かでも社会参加する喜び。

等々、目標にしています。

◎主な参加行事

- ・西東京市民祭り
  - ・東京広域フェスティバル
  - ・日本橋「ミデッテ」
  - ・小平公民館祭り
  - ・国会参院店
  - ・東久留米祭り
  - ・社協「あったか祭り」
- などに出席して好評を得ています。

とかく、高齢社会と敬遠されがちですが、高齢であってもその志があれば、何らかの形で社会参加が出来、少しの自立が出来、その喜びを味わうことが大切と考えます。まほろば会員の皆様の「やる気と情熱」が良い作品になり、その結果の好評です。

その他、近郊の散策、寺社仏閣巡り、楽しい食事の会等、皆さんの希望に応じて実行しています。

会員と支援して下さる皆様こそ、まほろば会の財産です。楽しく盛り上げて協力して下さる方、お待ちしております。



## みちのく・まほろば会

3.11で被災された人たちとボランティアの人たちで  
お喋りしながら小物作りをし活動しています  
日本橋のアンテナショップや市民祭り等でも販売しています  
御一緒に活動して下さる方・募集中！  
少しの時間でも大歓迎！・男性も大歓迎！

代表 後藤恭子  
Tel : 080-6002-9050  
mail:michinokumahoroba@gmail.com

# 令和元年度市民まつりに参加しました

事務局次長 管 敏二

令和になつてはじめての西東京市市民まつりが開催されました。今年も「新しいふるさとの創造」愛・共生・絆をテーマに11月9日(土)、10(日)の2日間にわたり、いこいの森公園で実施されました。

つり参加は県人会行事の中で最大イベントです。

今回も、前年に引き続き、みちのくまほろば会(東日本震災避難者の会)と隣同士のブースになるようお願いし、設営、撤収、相互の応援等、効率的な運営ができました。

170を超える展示テントでは、市内の特産品の販売や友好都市の物産販売、商工業者等による展示、体験教室。市民団体の皆さんによるステージ、太鼓、踊り、演技、キャラクターショーなど盛りだくさんのイベント。西東京市市民はもちろん、近隣各市より12万人以上の来場者があり、天候にも恵まれ盛大な催しとなりました。



県人会は、福島県復興支援のPRポスター展示や、今年も亜細亜大学、ボランティア団体「細流」の皆さんによる福島県に関するアンケートの依頼・回収、パンフレットの配布。若い人の呼びかけに来場者の皆さん足をとめてご協力いただきました。今回から復興事業の補助がなくなり、物品販売を拡大することとしました。前回に引き続き、地元から取り寄せた喜多方ラーメンに加え、会津地酒のコップ酒販売に挑戦しました。会津馬肉味うまい棒をおつまみにつけ、予想以上の売れ行きで完売しました。喜多方ラーメンの購入者の方へは復興事業補助が

福島県人会は4回目の出展となりました。福島県人会の設立趣旨は①会員相互の親睦を図る、②郷土の発展に貢献する、③地域福祉に貢献するの3点です。市民まつりは、まさに、この3点が網羅されており、市民ま

つり参加は県人会行事の中で最大イベントです。今回も、前年に引き続き、みちのくまほろば会(東日本震災避難者の会)と隣同士のブースになるようお願いし、設営、撤収、相互の応援等、効率的な運営ができました。

なくなったかわりに、福島県からいただいた復興支援応援グッズ、「起き上がり小法師」、「白河だるま」、「赤べこ」をプレゼントし喜んでいただきました。

みちのくまほろば会は毎週皆さん集まって手作りした会津木綿を使ったマフラー、シャツ・ハートポプリ、使用しなくなった着物生地を利用したバックや小物また、支援者から頂いたリースやバック、人形を販売しました。

都内に避難中の大堀相馬焼の絵付師小野田さん（女性伝統工芸士）による「馬の墨絵」の実演と「大堀相馬焼」販売も好評でした。

福島県のホームページ「福島県人会たより」にもとりあげられました。是非、ご覧ください。今後も会員相互の親睦を図るとともに、郷土の発展と社会文化及び地域に貢献する活動を実施してまいります。

以上



## お手伝い頂いた亜細亜大「細流」より

亜細亜大学 3年生

今回参加させて頂き、私自身福島県人会の皆様の福島への愛が伝わってきました。それに答えようと私も精一杯ボランティアをすることができました。声をかけた際にアンケートを記入していただく中でその方にとっての福島県、福島にいった時の思い出話などができました。私事になりますが、喜多方ラーメンの箱を購入させていただき、弟が喜んで食べておりました。私の思い出として福島県で海産物を旅行先で食べたことがあります。兄弟でまた福島県においておいしい食べ物を探しに旅行にいけたらと思っています。本当にありがとうございました。

亜細亜大学 3年生

このイベントには1年生の頃から毎年参加させて頂き今回で3回目、比較的周りのボランティアより積極的に呼びかけに行けたと思います。呼びかけをする中で福島や東北にお住まいの方や応援されている方が立ち止まってブースに足を運んでくださり、福島県人会様だけでなく地域の方々からも福島に対する愛を感じました。来年で東日本大震災から10年が経ちますが、この出来事で学んだことを風化させずに生活していきたいと思っています。私ごとにはなりますが、就職活動が終わったら東北に旅行に行きたいと思っています。旅

行に行くために就職活動に精一杯取り組んで参ります。このボランティアで貴重な体験をすることができました。ありがとうございます。

### 亜細亜大学 3年生

福島県人会で、ボランティアとして参加してパンフレットを来た人達に配ったり、福島県にちなんだ商品を買ったり、福島県に関するアンケートを記入してもらったりするなど少しでも多くの人達に福島県を知ってもらえればいいなあと思います。他にも色々なお店があり、来た人達がみんな楽しんでいるなあと感じました。参加してとても良かったです。

### 亜細亜大学 3年生

福島県の名産品を多くの方々に購入していただき、とても嬉しく思いました。福島県人会の皆さんもお客さんも優しい人ばかりで、良い雰囲気のお祭りでした。

### 亜細亜大学 1年生

福島県人会の方々がとても親切で楽しく活動することができました。肌寒い中の活動でしたので、頂いた豚汁がすごく美味しかったのを覚えています。また、ビラ配りやアンケート集計などの活動をする中で自分も福島への関心が以前より深まったと感じています。今後も活動があれば参加したいと思いました。

### 亜細亜大学 1年生

普段意識することはありませんが、東京は様々な出自を持つ人々が集まり、支え合って暮らしている土地である事を改めて認識することができ、とても貴重な経験になりました。またご縁がありましたら、是非参加させて頂きたいと思っております。

### 亜細亜大学 1年生

主に福島出身の方がアンケートに答えてくださって、その方々からの話を通して更に福島の魅力を知ることができ良かったです。

私も福島のことをあまりよく知らなかったのですがこのような機会を通して勉強することができ良い経験になりました！

### 亜細亜大学 1年生

福島県人会の活動の内容を知ることができたり、活動自体も楽しく行うことができて良かったです。

### 亜細亜大学 1年生

今回市民祭で福島県人会の方のお手伝いをさせていただく中で福島について、よく知ることができ良い経験でした。特にアンケートを実施する中で福島の災害についてや、特産についてさまざまな人の意見を知ることができ、とても勉強になりました。ほかには年配の方々と接する機会は、自分にとって珍しく貴重な経験でした。

# いいこの森にてBBQ大会

福島県人会事務局 佐藤 朋子

九月二十九日(日)一四時〜なんとなく薄曇りの日でしたが、大人二〇名子ども六名の参加で賑やかなスタートになりました。

今回も、食材等はいこの森公園BBQサービスにお願いし、参加者は身体一つで身軽な出席となり大変喜んでくださったようです。

幹事菅さんの進行により副会長挨拶、乾杯挨拶等終わると早速焼肉ジュージュー。

気温も二七度と高くドリンクも進むこと他にもありません。隣同士あちらもこちらも会話に弾みとても賑やかな会でした。会員の知人数名もはじめて参加され雰囲気の良い驚いておりました。

初めて参加された方々にいくつか質問してみました。

①初めて参加されていかがでしたか？

向峯〓初めてでしたがすごく楽しかったです

皆様がお元気で若いですね。

前澤〓皆様とても優しく来てまた気を使ってい

ただいて楽しく過ごせました。

利根川〓福島県人会って皆様優しいね。

参加できてよかったです。

②食材はどうでしたか？



向峯〓食材が残ったように思いましたのでもう少しおさえてもいいのかな？次回開催される時は買い出し手伝います。

前澤〓漬物ほしかったなあ(笑)

利根川〓肉など結構残っていたように思いました。何か別な方法は？

③子供たちに尋ねました。

\*おじさん達が優しくしてお菓子も頂いて楽しかったです

\*また参加したいです。

④県人会に伝えたいこと

\*もっと若い人が増えたら動ける人が多くなると思いますね。

\*次回買い出し等ありましたら手伝います。

\*もう少し役割を分担してやれたらもっと皆さんの会になる

のかなあ…と思いました。

\*開催場所はとても良いと思いました。

などなどいろいろなご意見を頂きました。

皆様にもお聞きしたかったのですが時間も

なくまた次回ということ…。

そうこうしてる内に三時間があっという

にすぎ解散となりました。が、皆様話たり

ず飲み足りずの様子で場所を変え再び楽

しんでおりました。いよいよ周りも薄暗く

なり余韻残しながら解散となりました。

このたび、BBQ会にご尽力下さいまし

た役員の皆様会員の皆様お疲れ様でした。

又、食材飲み物等御寄付頂いた皆様ありが

とうございました。また次回お楽しみ！！

# 新春の集い

事務局 吉川美貴雄

令和になり最初の新春の集いを二月二日（日）、田無駅前カラオケファンタジーで開催しました。

今年の参加者は二七名で、昨年の市民祭りやその後に新しく入会された方四名も参加していただきました。

体調を崩されて欠席の長谷川会長に代わり、橋本副会長の「明けましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます」のご挨拶でスタート。



その後、猪野事務局長より、昨年の活動報告や、会員相互の親睦をより一層深めるために発足した分科会の内容および活動報告などが行われた後、お楽しみのプレゼント交換会に。

今年は、参加者の皆さんに景品を持ち寄っていただき、くじで引いた座席番号に当たった方が、中身がわからないように包装したプレゼントから好きなものを選ぶ形で、大いに盛り上がりました。

景品を持ち寄っていただいた皆さん、お米やお酒を出していただいた橋本さん、小関さん、大変ありがとうございました。

来年の新春の集いも、楽しい時間を共にできるように創意工夫をしながら改善していきますので、引き続きご協力をお願いいたします。

今回、都合で参加できなかった皆さん、是非、来年は来てくださいね。



# 分科会のご紹介

県人会では、昨年より活動活性化と会員の皆様相互の懇親を深めて楽しめるように、誰もが楽しめ、気軽に参加できるような行事を計画しようとの目的で、『歩こう会』『カラオケ会』『ゴルフ会』の分科会活動を始めました。まだ、試行錯誤の状態ですが、その活動状況をお伝えします。

## ◎歩こう会 幹事 小関重雄

昨年10月20日(日)に田無駅から小金井公園建物館の散策をし、田無駅に戻るルートで第一回歩こう会を5名の参加者で開催しました。好評を得ましたので春に第二回を行うこととしましたが、3月15日に多摩遊歩道を狭山湖までの散策で計画しましたが新型コロナウイルスの感染予防の為に中止を余儀なくされてしまいました。このコロナ禍の終息宣言があるまでは活動もままならないのではと思われませんが、皆さん個人的に体を動かし健康に留意され頑張ってください。皆さんと笑顔で会える日を心待ちにしております。

## ◎カラオケ会 幹事 菊池昭夫

新春の集いでカラオケ好きな方が見受けられましたので、橋本副会長・高野会計・草野会員・菊池幹事の4名で発起人会を開催。第一回の開催を令和元年十一月十七日(日)に田無スカイビルの「スナックペアー」にて開催の運びとなりました。格々が参加者の声掛けをして、県人会員十一名、会員外有志十二名の計二十三名の参加を持って午後十二時より午後五時迄五時間のカラオケを参加者が楽しめました。途中、松本洋平議員・末松義規議員が応援に駆けつけてくれました。紙上

にて御礼申し上げます。また、この会の会場貸切を快く提供いただいたスナックペアーのママさんにも重ねて御礼申し上げます。

会の終わりに参加者全員に次回の参加を呼びかけ終了いたしました。今後もこの会が未永く続きますよう会員の皆様のご協力をお願いいたします。

カラオケ会は三か月に一回、第三日曜日の十二時〜十七時迄田無スカイビルの「スナックペアー」にて開催の予定です。

## ◎ゴルフ会 幹事 橋本國勝

昨年10月20日(日)に埼玉県の「G.N.おごせゴルフクラブ」ゴルフ場において初めての企画を立てました。しかし、この日は『歩こう会』の開催日と重なってしまい、参加者は井上高野、中村、橋本、4名1組でした。

当日は絶好のゴルフ日和で、9時にOUTコースからスタートし、昼食をはさんでEコースを廻りました。皆さんスコアも良く、ケガもなく、楽しくラウンドできました。入浴後の15時半頃からクラブハウスで反省会を行い無事帰宅致しました。

今後の開催について

・県人会の企画は、参加者が少ないと見込まれるものは適当ではないため、会員のうち、ゴルフをする人の数を把握し、8名以上いる場合は第2回を検討、それ以下なら有志(プライベート)で行う。

・参考：ボウリング会開催の検討(軽食付2,250円)



## 書道との付き合い

泉町（猪苗代）猪野 滋

令和元年（2019）12月15日付で、第73回書芸術院展において、入賞の通知が届きました。

昨年10月8日の田無神社参集殿での書道教室で広瀬舟雲先生（武蔵野大学教授）から現代詩文書の部にチャレンジしてみたらどうか。ということからスタートです。先生からなるべく西東京市、田無市にかかわる詩を探してみて。ということで田無公民館を訪問し紹介をお願いしたら昭和50年八月に図書館前に建立された詩碑、釋迦空「田無の道」を紹介されました。



### 「田無の道」

車やる田無のむら

青がすみ 道に立ちつつ  
風ふけば、山になびけり

ふかやぶに鶯なき

藪の枝 道に出で散る  
合歡の花きよきゆふべを  
われひとり遠く乗りきぬ

赤土（ハニミチ）のぬかれる上に

踏みぬぎてゆきし藁ぐつ  
牛の仔の沓のあはれさ

以上7種中、3首が刻まれています。



詩人、釋迦空 折口信夫さんは明治 43 年、國學院大學卒。国学院、慶大の教授を歴任。昭和 28 年 65 歳で逝去。

品川区大井に住んでいた折口さんは東久留米市の自由学園の創設者、羽仁もと子さんと親交があり、自由学園をよく訪れていたのです。昭和 20 年代、その行き帰りに田無周辺の風物に強く心を惹かれ詩を読んだものらしいです。

詩からは、田無むらはまだまだぬかるみが多い村であったことが伺えます。また未

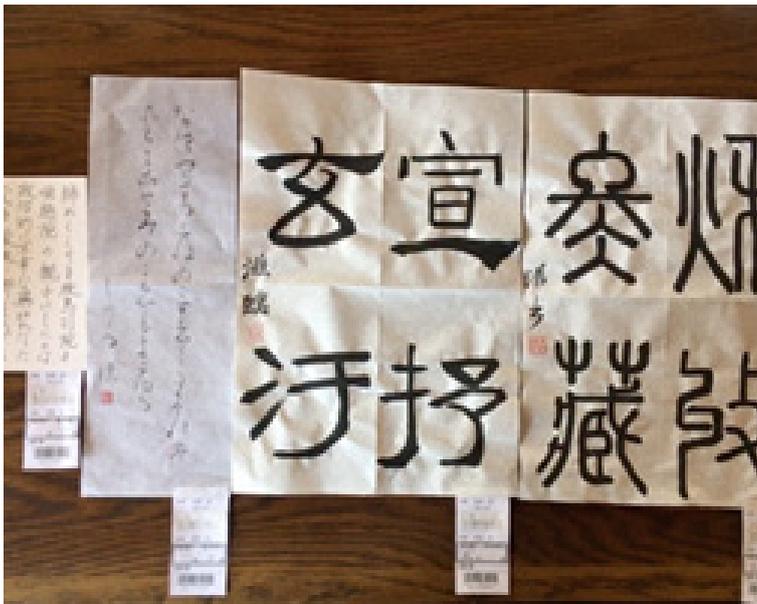
舗装の道路の両わきの藪や鶯、合歓木など、今では味わうことのできない風情があったようです。

私が東京に就職した昭和 45 年 3 月。降り立ったひばりが丘駅の南口は未舗装の道路が泥道でかやぶき屋根の薬局が存在していましたからそれほど変化がないのかもしれませんが。

さて、私の書道は毎月第二火曜日に田無神社参集殿にて 14:00 ~ 16:00 の 2 時間先生の指導を受

めます。2015 年 12 月にサラリーマンを辞めて自宅にこもる生活は避けねばと一念発起し、翌 2016 年 5 月に先生の門を叩き入門いたしました。手習い 4 年、漢字 3 段・かな 4 級・ペン字 9 級です。あまり早く昇級すると先の楽しみがなくなるので無理せず続けるつもりです。

県人会の会員で 95 歳で NHK 書道展に入選された日石下さん、89 歳で師範。子供達に書道を教える甲斐さん。間もなく 80 歳の和田山さんも高段者で毎月課題に取り組んでいます。坂口さんは、2 年前に師範に昇格。7 年で師範まで上り詰めたんですからすごいです。皆さんは人生の先生であり書の先生です。体と心を澄まして書道に取り組んでいることに敬意を表したいと思います。



## 「病との闘い」 2

泉町（喜多方） 松崎 光雄

平成三十一年から令和一年も私にとつは辛抱の年となりました。何故か？ 前回の闘病記にも記した「带状疱疹」が完治せず闘病生活を余儀なくされたからです。

こうなると長期のお加療が必要となるので、肉体的にも精神的にも辛い日々が続きます。また、金銭的にも負担を強いられます。

これも前回記したように事の始まりは平成30年9月3日から始まるので既に1年8か月に亘ります。本人しかわからない激しい痛みを抱えての日常生活は想像を絶し心も折れがちになります。こうしたことを吐露するのも痛みから逃避したい心の現れかもしれません。

長寿時代に入り、加齢から免疫力が落ち重症化し易いと言われながら確たる処方箋もなく、今まであまり表面化していなかったこの病を広く知ってもらおうのと、今後同様の病気を抱えてしまう人の参考になればと続編を書きました。



どのような病なのか、重複しますがこれまでの経過を少し整理してみます。

①遡ること平成30年9月3日。胸の中心部から背中の中心にかけ帯状に赤い湿疹ができ皮膚科を受診し带状疱疹が確定しました。

②帯状となっている発疹へ塗り薬を、そしてレザー光線治療と筋肉注射を受け、带状疱疹の処方薬（この時は、アメリリー錠・リリカプセル・メチコパール錠、後日トラムセット配合錠・ナウゼリン錠）をもらう。

③その後は毎日通院したが、带状疱疹の痛みが、やがて激痛となり、以後約2か月間寝たきり状態に陥り、横向き・仰向き、どの体位で寝ても激痛で眠れず睡眠不足になりました。

④带状疱疹そのものは早く治る人もいますようですが、私の場合は発疹がなくなっても痛みは止まらず通院が続きました。痛いときは風呂に入って温めるのが良いと言うので、日に3回入ることもありました。

⑤ある日、看護師さんから、ペインクリニックを勧められ10月24日、ペインクリニックで最初のブロック注射（背骨の神経の根元にある神経根に麻酔薬を注射し痛みを和らげ

る注射)を受けました。

※ブロック注射は身体に麻酔を入れることになるので施術直後はふらついて歩けなく一時間ほどベッドで横になった後帰宅することになります。

⑥以後、一回当たり自費負担4970円の注射を都合14回打つことになるのですが、毎回、措置後2時間程度で薬効が切れ改善の兆候がみえないまま中断することになりました。



た。薬はノイバミン錠とトリプタノール錠が追加されました。⑦病状は思わしくなく、带状疱疹のせいか、薬の副作用なのか、視力が低下、字が書けない、ムズムズ足のようになりじつとしていられなくなり、歩行さえ困難となった。足が前に出なくなったときは本当にお先真つ暗になりました。

⑧それ以来毎日スマホで経験談を開いて読む日が多くなりましたが、これと言った決め手に欠き、今度は漢方薬に頼ってみようかということになり、痛み止めなど2種(独歩顆粒、爽月宝)約28000円程の漢方薬を処方してもらい一か月飲み続けましたが薬効が出なくこれも中断しました。

⑨年明けには鍼灸治療院を訪ねることになります。理屈的には、針で刺激し、灸で温めマッサージを受けるわけですから症状緩和には合致しているわけで、トライアル無料の他4回分39800円を前払いし通院。施術後は、一時的な緩和が得

られるものの痛みは治まらず、治療代も高額なことから中断することに。

⑩その後再び皮膚科へ通院することを選択し、薬を処方してもらいました。(リリカ、トラムセット)

⑪外でこれが効くと言えばテレビでやっているユウグレナやアリナミンやピップイレキバン、葛根湯、直貼りの湿布を買い、温泉浴が良いと言えば豊島園の「庭の湯」や東久留米団地傍に出来た「スパジウムジャポン」(入浴料750円、岩盤浴650円、タオルセット300円)に行ったり、ひばりヶ丘にある「みどりの湯」(入浴料500円)にもずいぶん通いました。

痛みも大変でしたが確定申告での医療費控除額は50万円を超え、こちらも痛かったです。

⑫息子から送られてきた三冊の带状疱疹に関する本を読んでも決定打がなく、しばらく自然治癒力に任せようと思いましたが。(この本は後日意外なことで役に立ちました。かかりつけ歯科の受付の女性の私と同年配の父親がやはり带状疱疹後神経痛で苦しんでいるというのです。早速差し上げました)

⑬そしてネット情報から再び漢方薬に頼る。

※漢方薬は、麻黄附子細辛湯(7日分3402円)、桂枝加朮附湯(同6048円)、松寿仙(14日分5724円)です。

続きです。

5月に入り再び疼痛はひどくなったので漢方薬と共に再びペインクリニックを受診しブロック注射を毎週1回9月まで(20回)打つことになりました。同時に薬はリリカを処方してもらいました。

(過剰に興奮した神経から出てくる痛みを抑制する薬として使われるものとして神経障害性疼痛によく使われる薬です)

痛みはビリッ、ビリビリと電流が走るような感じで、数秒間過ぎ去るのをジット我慢します。これが断続的に表れるのです。これでは何もする気になりません。我慢。

横尾忠則の本(病の神様…横尾忠則の超・病気克服術)によれば、旅行紀の取材で訪れた草津の湯に朝晩2回入浴しただけで難儀して

いた帯状疱疹後神経痛が治癒したと言っています。奇跡的なことです。この病の療法として、神経を痛みから散らすために散歩や趣味を持つことを推奨していますが、その一つとして入浴などもよいと言われています。これはヒントを得たと



思い5月14日に一泊二日で家内と二人で草津は「ホテル櫻井」へ行くことになりました。

ホテル櫻井は地元でも一流で、いかにも横尾忠則が行きそうなどころです。バススタ新宿より片道4時間(3450円)深い谷底が見える八ツ場ダムや伊香保温泉石段前を通り草津温泉バススタへ到着します。そこから送迎バスでホテルへ。

さすが一流ホテルだけあって赤絨毯の館内は広くフロントで受付を済ませ無料コーヒータイムができます。

部屋は坪庭風の入り口から対の間がある広い和室で高級感があります。間を置かず目的は入浴なので早速階下の広場を通り過ぎ地下の風呂場へ。露天風呂と長方形の大きな内風呂があり、不思議なことにその長方形の風呂は、熱い、やや熱い、ぬるい、のように仕切りがないのに温度が3区分さされているのです。横尾忠則によればとても暑い風呂に入ったと書いていますから当然熱い風呂に入りました。湯温はおそらく43度は超えていると思われる。頭で数えながら10分ずつ3回ほど

入りましたが熱かったです。結局到着日に3回、翌日朝1回入りました。食事は大広間でのbuffeスタイルです。翌朝はなんとなく体が軽く感じました。送迎バスでバススタまで行き、そこからまっすぐ坂道を下り湯畑まで、大勢の観

光客が行き交っていました。温泉まんじゅうを食べ、湯もみショーを見てバスタにもどり片道4時間のバス旅の途中で痛みが出てこの湯治も期待に応えられませんでした。

ペインクリニツクのブロック注射は9月一杯まで20回打ち、漢方薬（桂枝加朮舞附湯）の服用は11月まで続けました。スパへは行ったり行かなかつたりです。その間内科からはメチコパール（ビタミンB12で神経の修復に効果がある）を処方してもらいました。

10月に入り再び3泊4日の草津温泉にチャレンジしました。今回は単独です、旅行会社に行き宿泊先を探しましたが一人旅はなかなか予約が取れません。前回宿泊したホテル櫻井も断れました。そんな中唯一予約をとれたのが「ホテルスパックス」です。同じくバスタ新宿より片道4時間。長旅ですが車窓を眺めているうち草津バスタへ到着。送迎バスでホテルへ。今回もベッドの部屋を希望していたのですがやはり和室です。普通の部屋ですが一人で泊まるには十分すぎるくらいです。早速風呂へ。露天風呂と大きな内風呂です。熱さも丁度よく満足。部屋では話し相手もなくTVを見る程度です。持参した本も体がだるく読む気が出てきません。ボーとして居眠りしているのみでした。翌日、湯畑まで散歩を兼ね湯治に有効な風呂探しに出かけました。道はアップダウンが多くきつい散策です。そして湯畑

を奥に入った所にある「大滝乃湯」を目指しました。ここは有料温泉（大人900円）です。大きな内湯と大小2つの露天風呂、そして井戸のような形の4人も入れればギリギリの風呂が5個。ここでは熱い順位に入り

ますが、最後の風呂温度は46度です。これこそ横尾忠則が入ったと想像できる熱さです。見ているとおじさんたちが平然として入っています。順番待ちして風呂に入りました。10分はかなりキツイです。3度ほどチャレンジして上がりました。期待した満足な湯温でした。



感じでした。それに先客は2人ほどで空いていたので大満足。2階に休憩場があったのでチョット一休み。裏道を通りホテルへ戻りまた一浴び、風呂漬けの一日でした。

3日目は、昨日の「大滝乃湯」を目指しました。46度の湯

温に惹かれたのです。何とか治したい一心です。

例によって、大きな内風呂、大きな露天と進めて46度の風呂へと進みややはり3度ばかり入り、上がって広い待合室で飲んだ冷たい牛乳は最高でした。そして大勢の観光客がいる湯畑まで行き、昨日帰り道が急なため息が上がった経験からタクシーを呼びホテルへ帰りました。

3日間とも食堂でのテーブル食で、和定食といい、サービスも又満足できるものでした。ただ体がだるく肉類などの一部メニューを遠慮しました。

翌日朝一風呂浴び帰路の準備を。朝食の後送迎バスでバスタへ。待合室の一角にある喫茶店でコーヒーを飲んでいたりやがてJRバスが到着。乗り込んで片道4時間の旅です。今回は練馬区役所前で下車し池袋線経由で帰宅。3泊4日の湯治旅が終わりましたが残念ながら効果がなかったようです。なお、家庭内入浴は入浴剤を入れ42度の湯に15分から20分を目途にしています。

帰京してから2日ほど朝湯に入ったところその後倦怠感が強く出て寝込むことに、ようやくとかかりつけ内科に辿り着き事情をはなしましたところ、入浴にも体力が必要なのでおそ

らく湯疲れだろうとのこと。治そうとするあまりの不注意でした。

この病気は、食欲不振や倦怠感、意欲喪失からうつ病になる人もあるとか、気を付けたことは体重が落ちないことと歩けなくなることです。3度の食事はかかさず、30分ばかり

4000歩程の散歩を日課としています。併せて滋養強壮に良いという「キョーレオピン」(ニンニクを長期間かけ抽出・熟成し、濃縮して得られた濃縮熟成ニンニク抽出液)にビタミンB12などを配合した強壯液)と黒酢を新たに朝晩飲んでいきます。

その後翌年1月まで三たび皮膚科へ通うこととなります。

翌2月より家内に勧められ保谷駅近くの整形外科へ通うことになりました。先生からは、効かないものを飲んでも身体に悪いし、

お金もかかる、これまで服用している薬は清算しましょうと言われ(リリカと ترامセツトです) 現在、リリカより新しい「タリージェ」(2019年1月に承認された末梢神経障害性疼痛の薬として開発され帯状疱疹後神経痛へも聞くというものです)という薬を服用しています。一日2回、1回5mgから始め今は15mgを飲んでいきます。果たして薬効が



あるのかこれからです、他にこれといった処方箋もなく希望を持つしかないのかな、と思います。

このように試行錯誤、悪銭苦闘しながらなんとなく1年8か月が過ぎました。先日、先生より痛みとの度合いをピーク時10とした場合今はどのくらいですかと問われ、5位と答えました。実際はもう少し楽になっているかもしれないが一年半前の痛みを忘れていません。人間とは誠に都合の良いものです

带状疱疹後神経痛は、年間50〜60万人が発症している带状疱疹患者のうち10〜25%が後遺症で苦しんでいるとのこと。ですから隠れた患者がたくさんいるということ。誰にでも発症可能性があり、免疫力が落ちている高齢者は特に重症化し易いと言われる病気ですが。私の場合は早めの措置にも関わらず重症化し本当に恐ろしい病です。

睡眠不足や無理な体力消耗から発症します。どうぞ無理をなさらずに。繰り返しですが、これまでに水疱瘡を発症した経験のある方には予防注射をお勧めします。

また大勢の方々に応援と心配の言葉をいただきました。本当にありがとうございます。

次の機会には快癒の報告ができれば良いのですが。くどくど書きました。皆さん参考にしてください。

(2020.3 了)

## やき鶏 おや田

新鮮な生肉を丁寧に串打ちした  
焼き鳥が自慢です！

青竹酒 厳選した地酒

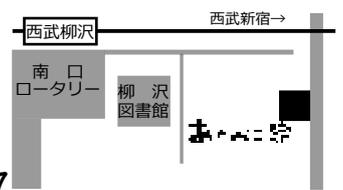
本格焼酎 ワイン等 各種ご用意致しております。

西武柳沢駅北口 徒歩すぐ！ 営業時間 17:00 ~ 24:00  
L.O. 23:00 不定休  
北口商店街に出て左に曲がると目の前で  
西東京市 保谷町 3-11-22 042-468-1039

## 居酒屋 会津の台所 あかべこ家

馬刺しと十割そば  
会津の銘酒や  
珍しい地酒も  
取り揃えています  
17:30 ~ 23:30  
日曜定休  
042-455-4857

西武柳沢駅南口より徒歩3分



より快適な住まいに  
替えてみませんか

家族の変化によってリフォーム可能な木造在来工法は、  
手を加えれば100年、200年と住み続けることができます。  
● 皆様のライフスタイルに合わせて柔軟に対応 ●

株式会社 橋本工務店

西東京市田無町1-4-1  
東久留米市南町4-4-32  
建設業許可(般29)第71368号 042-476-2521

有限会社 小関内装

健康・自然環境を考えた住まい造り  
オガファーザー=ウッドチップ壁紙  
& デュブロン天然塗料(ドイツリボス社製)

FAX: 042-423-6651 MOB: 090-3402-6563  
〒188-0001 西東京市谷戸町 1-13-6

# 私の戦争体験記

南町（二本松） 佐藤進

私は当年八十四歳三か月ですが、この話は昭和十九年十一月頃、現在の北区上十条のことです。当時、国民学校二年生。空襲警報が鳴り響く中、学校に行けば、空襲警報場所は家から八十mの所にある、土手垣根がまわされている広い工場とのこと。当時火工廠という名称の軍需工場で、何を作っているか知りませんが、今の滝野川西側です。

毎日、家中が右往左往でした。元々肉屋を営んでいたのので惣菜やコロッケを揚げて売っていましたが、夜は消灯させられてしまうので商売どころではなかった様子でした。

私は運よくクリスチャン系幼稚園に通園させてもらい、お弁当は歌の歌詞じゃないけれど、毎日コロッケ。贅沢は言えない時代ですが、何も言わず同じものばかり食べさせられました。

そんな当時、雑炊食堂が大はやりで、食券が無いと食べられなかった。私に食べさせたいと、兄貴が一枚食券を都合してきてくれ、一度だけ食べに連れて行ってもらったことがあります。ほとんど大根におかゆが少しの飯で、まずいもうま

いも経験あるのみ。

私の通っていた下十条国民学校は十条駅から王子飛鳥山方面にあり、学校の廊下は10m位あったかな？廊下の下は防空壕で幅2.5m位、片側だけ座れるように30cm高くなっていました。お昼には私の大好きな肝油が配られ、クラスの生徒から何個か貰って食べてました。

一度、空襲警報が解除され、帰宅してくださいと言われ鞆を背負って防空頭巾をかぶり、学校の門を出てから100mほど、帰宅中の僕らの後ろの生徒が機銃掃射にあったとのこと。爆撃機が急激に地上に降下してくるが、爆撃はされなかったようです。

隣組の八百屋さんの裏に作った防空壕には何回か入りましたが、その年の暮れ近くになり、家の裏側の軍需工場からの探照灯も何回か照らすようになってから、学校から「田舎のあゝる方は疎開を」と呼びかけられて福島へ。「二本松駅におじちゃんを迎えに来てるから大丈夫」と、十条駅より汽車に乗せられ、一人で乗るのは初めてでしたが、怖いとか不安はありませんでした。

今思い出すと楽しい門出だったのかもしれない。

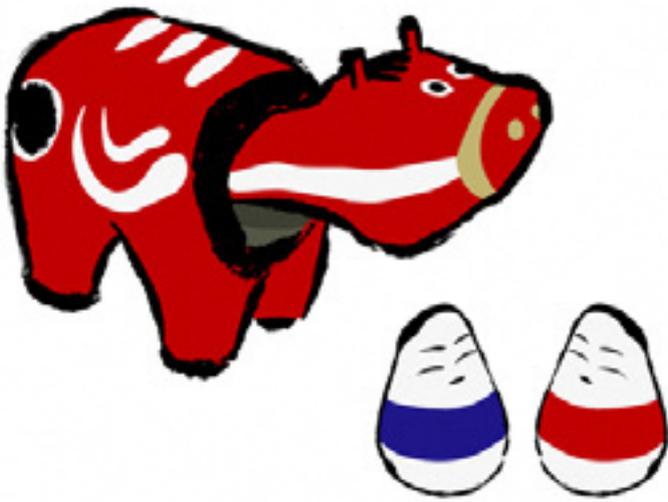
初めまして

西原町 小山 婦美子

私は東京生まれですが、亡くなった両親が会津の出で、生存中は時々一緒に車で三・四日かけて親戚周りに付き合っていました。

年を追うごとに、親・叔父・伯母も他界し、親戚も子供も孫の代に成り、中々会う機会も少なくなり、今では先祖の墓参りや従姉宅に立ち寄る位になっています。

現在は、仕事に行き、孫の所に行ったり、友人・知人とランチ等したり、時には家でミシン掛けをしたり、月に二回の和裁教室に通ったりと日々元気で過ごせる秘策を模索中です。何か元氣印があったら教えてください。



Dr. ハロルド・フース

ひばりが丘（いわき市） 田邊 加代子

中町からひばりが丘に転居して3年半過ぎました。市内移動とはいえ買物店の店・通院先・クリーニング店等々変更しました。現住所は近くに店も多く、駅も近いので。以前よりかなり便利になりました。

5年ほど前から気になり乍ら放っておいた歯周病の治療を再開しようと歯科医院を探していました折、たまたま、まほろばのスタッフ仲間の方より自宅近隣の歯科医院を紹介していただき治療開始となりました。その待合室に「なるほど」と頷けるポスターを見つけたので皆様にご紹介したいと思います。

すべての歯は他の臓器と同じく生涯と共にあるのだ

- ・口とは・・・口は人間にとってすばらしいものだ。それは人間の情緒においても、日々の生活にとっても、また、人間の美にとっても
- ・口・・・それは、今まさに私が生きることを表してる
- ・もし、動物が歯を失ったとき、その動物の死を意味する。歯を失った時、彼等は生き続けることが不可能であり、その生は終りを告げてやがて死んでいく
- ・人間にとって口は会話を楽しみ愛を語り、しあわせ・よろこび・怒り・悲しみを表す
- ・口は愛情の入口であり、食物をとり、生き、そうして人間は栄養をいく
- ・だからこそ、口はどんな犠牲を払おうとも、十分な注意と管理を受けるだけの価値を持っている

ドクター ハロルド・フース

# あ と が き

編集長 甲斐

コロナウィルス蔓延の渦中、皆様、お変わりありませんか？自粛の中での毎日、疲れも出てきました。日頃、高齢者でも元氣印を自称している私も、氣力が出来ないのが悲しいくらいです。そんな時、福島県人会だより二十八号を発行しお届けできること、うれしく思います。皆様、笑っていますか？笑いヨガではありませんが、うその笑いでも声を出して笑うこと、試してみてください。笑うことで免疫力が高まるとか。笑ってこのつらい時期を乗り越えましょう!!

お会いし、交流し合える日を待っています。

みんなで、ガンバンベ!! ナア!!

年会費は便利な振り込みをご利用ください。

編集 西東京市福島県人会だより二十八号編集部  
発行 令和二年六月八日

## 皆さんからの原稿募集中

自己紹介、ふるさとの思い出や現在の姿、帰省の報告、料理や趣味の話 その他、何でも構いませんので、どしどしお寄せください。

編集長 甲斐  
編集委員 金成 佐藤 松崎  
坂口 吉川

『歩こう会』『カラオケ会』『ゴルフ会』  
各分科会へ興味のある方は事務局へご登録ください。  
活動予定が決まるとご連絡いたしますので、都合が良ければ参加の連絡をするだけです。