

中田かわら版 7 月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田地区経営委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所

制作：中田かわら版制作編集委員会

横浜市踊場地域ケアプラザ

■人生百歳時代に生きる<2>

加齢による特徴と予防法

元NHK放送博物館館長

北林 才知さん (中田東)

第 1 回は今年 2 月号で石川源朗さんの「私の健康法」を紹介しました。95 歳の時、自分史「私の歩んだ道」を上梓。今回は臨床社会心理学・エッセイストで「ウエルネスいずみ」(平木恒雄会長)の最高顧問だった北林才知さんの講演からの抜粋を紹介。北林さんは平成 25 年に 81 歳で亡くなられたが、生前、いく度か「健康について」講演をしている。かれこれ 20 年近く前の話になるが、内容は現在も色あせてはいないし、巧みな話術とユーモアある話っぷりは語り草になっている。(構成・宮田貞夫)

■高齢者にみられる特徴

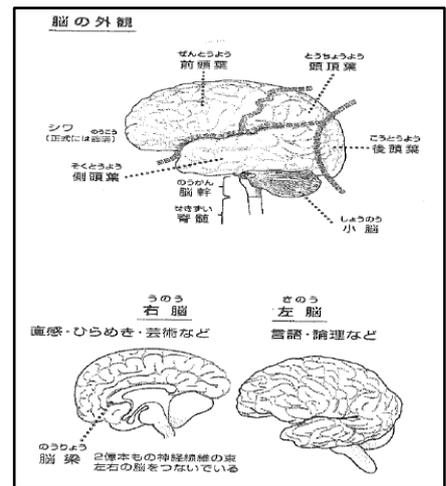
<会話>人の話を聞かない、話がかどくなり、一方的になる<声・息>声に張りがなくなり、発言がはっきりしない。<表現>表情が乏しくなり、目に力がなくなる<記憶>物忘れが多くなる、思いだせない<感情>物事に関心が薄くなり、感動しなくなった<他人への関心>あまり感じなくなった、などなど。では、どうしたらいいのか。

■脳神経細胞を活性化する

体をてきぱきと動かす。小脳(刺激)から大脳(脳が若返る)に働き運動・ストレッチへ。脳内快感物質(ドーパミン)を増やす。好ましい「快の感情」が発生するようにする。

微笑む、笑う、感謝する、褒める、よいことを考える。ダジャレ、ジョーク・落語、喜劇など見たり聞いたりするのも効果的。また「自己暗示」で「困ったことは起こらない」と声に出して唱える。表情が乏しくなったときは、つぎの「顔訓 13 条」(日本語学会・原島博教授)を試してみる。

1. 自分の顔を好きになろう。
2. 顔は褒められることで美しくなる。
3. 顔は見られることによって美しくなる。
4. 人と違う顔の特徴は自分の個性だと思おう。
5. コンプレックスは自分が気にしなければ他人は気づかない。
6. 眉間にしわを寄せると胃にも同じしわができる。
7. 目と目の間を広げよう。人生の視野も広がる。
8. 口と歯をきれいにして、心置きなく笑おう。
9. 左右対称の表情づくりを心がけよう。
10. ‘美しいしわ’を誇りにしよう。
11. 人生の 3 分の 1 は眠り。眠る前にいい顔をしよう。
12. 楽しい顔をしていると気持ちも楽しくなってくる。
13. いい顔、悪い顔は人から人へと伝染する。



川島学説のエッセンス[川島隆太(東北大学教授、ブレインイメージング)]

①学習するとボケない②何もしないとボケていく③学習すると脳(前頭前野)の働きが良くなる。
具体的にはどうする？

- ① 読み(音読)書き(手書き)計算(筆算)を生活になかで意識する。
- ② コミュニケーションを心がける(誰かと話す、集まって話す、きちんと聞く)
- ③ 手指を使って何かを作る(折り紙、料理など。楽器もいい)

～一人ひとりが CO2 を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～

■高貴な官職名だった

兵衛、衛門が庶民に大流行 常井 正憲 (和泉町)

盆、暮れ、田舎に帰った菩提寺で「右衛門」「左衛門」の墓銘をみつけ、さてこの
仏はいかなる人ぞと詮索するには多分及ばない。

「衛門」「兵衛」は奈良朝期の律令制(大宝元年・701年)で制定された官位で、それ
ぞれ左・右を冠し六官を制定した。現在でいえば兵衛は皇居警察のような役職で、
衛門は天皇行幸などに従ったが、平安後期に検非違使が置かれ、その根幹である律
令制の崩壊とともに姿を消した。

が、鎌倉時代を経て南北朝(建武3年・1336年)・室町時代あたりから戦国時代
に入ると武士の間でこの衛門、兵衛の呼称のかっこよさ、語呂のよさから名前に読み込むものが増え流
行し始めた。本能寺の変(天正10年・1582年)の黒田官兵衛孝高(よしとか)、軍才の竹中半兵衛重
治(しげはる)など軍人をはじめ、足軽農民の間にも兵衛、衛門は大流行した。



これに輪をかけたのが戦国の世を制した秀吉が、いわゆる兵農分離と刀狩り(天正16年・1588年)
を行い人民帳と石高調査を行った。何しろ小作農や土地も持たず、下働きの農民は読み書きも定かなら
ず、生まれ落ちた子は鶴、亀、松や杉、竹、など愛称やあだ名で呼ばれたが庄屋、名主や惣村長に届け
出るに際して片っ端から兵衛、衛門をつけたらしい。代官がよくそれを通したと思うが、秀吉自身、父
は尾張の国愛知県中村の百姓の母と、父は足軽として織田

信長に仕え、弥右衛門と称して足軽兵で帰農した貧乏小作
人であり秀吉自身も幼児期は「猿」(=写真上)とよばれて
いた、というのは信ぴょう性が高い。後年の肖像画を見る
と猿面構えである。帰農、刀狩りに次いで、石高を確保す
るための人別帳を提出させ、さらに折からのキリシタン禁
令(天正15年・1587年)で、各寺に宗門改めの所属檀家
を提出させた。寺の坊さんもまた、檀家確保で衛門、兵衛
の命名に躊躇しなかった。

かくして、「兵衛」「衛門」は江戸中期までには大流行と
なって上は歌舞伎役者、相撲取りから貴賤を問わず、悪党
の石川五右衛門から末端に至ると、のんべえ(飲兵衛)、
すけべえ(助兵衛)、食うや食わずで骨になれば骨皮筋衛門
(ほねかわすじえもん)。水死体を土左衛門(どぞえもん)
名も知れぬ行き倒れは名無しの権兵衛と兵衛、衛門の大安
売り。嫌な奴は「あっかんべえ」、「よっかんべえ」の
「べえ」「兵衛」の訛り(なまり)とされる。

⑩⑪⑫原田由右衛門(岡津・西林寺)

◆原田由右衛門筆塚
・泉区岡津町九十番地 天神社境内
・明治三年(一八七〇)
・(正面) 筆塚
・(裏面) 維持 不及庵朴翁門人
原田由右衛門正教 明治三年庚午年十一月

(台正面) 世話人

上矢部村 石渡九左衛門 村 岸井庄左衛門
名瀬村 渡辺九左衛門 村 安室口兵衛
名瀬村 金子幸左衛門 同 阪間庄九郎
二俣川村 内田市良左衛門 村 萩原八右衛門
上矢部村 石渡四郎兵衛 阿久和村 中丸源三郎
同 中丸佐右衛門 同 中丸源佐衛門
小金井重左衛門 同 小倉勝右衛門 名瀬村
近藤平兵衛 同 近藤八左衛門 中田村
奥津吉兵衛 後山田村 大山庄九郎 同
大山安兵衛 中田村 鈴木孫右衛門 上矢部村
松本庄右衛門 中田村 伊沢弥兵衛
村 洪谷九郎兵衛 同 萩原磯八

出典: 泉区教育史資料「寺子屋」(有馬純律)

泉区岡津村の農民名簿でも兵衛、衛門のオンパレードである(=右表)。

<お詫びと訂正>

6月号記事内で小山俊雄様の文字に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

編集後記	いつも多様な地域話題を掲載する中田かわら版。本号でも健康から歴史まで幅広い話題を扱う。編集に関わる中で歴史ある土地柄であると同時に、今も多才な方々が住まう地であることを再認識させられる。(H.S)
------	--

◎発行: 中田地区経営委員会「かわら版」制作編集委員会	
委員長 宮田貞夫	編集長 松本 正
編集委員: 山木重樹、小島敏子、田中 進、河内満明、松本純子、佐々木弘美、嶋 宏之	