私の健康法

和気　満寿一（２組）

一口に健康法といっても、本屋に並べられている健康雑誌に載っているようなものから、身体を動かしたり精神をリラックスさせるようなものまで色々あります。積極的な健康法としては、何かを飲むとか、テープを貼ったりするより、日頃から運動や趣味にいそしむというほうが、効果的であると思います。現代生活ではどうしてもストレスというものを避けてとおることはできません。ストレスがたまると、人が生まれながらにして持っている免疫体系が狂い、ガン等の病気になりやすくなると言われています。したがって、余暇に好きなことをしてストレスを減らすことが、最高の健康法であると思います。私は人に自慢できるほど健康ではありませんし、健康法はこれだというようなものも知りませんが、４０歳代後半の現在まで大病もせずにやってこれました。

十数年前になりますが、日頃の不摂生のせいで太りだし、健康診断の結果血圧がかなり高くなっておりました。ダイエットを勧められましたが、食べるのをやめるのはいやなので、走ってみることにしました。元来走ることは大きらいで、クラブ活動でもランニングは最後尾をトロトロついていくだけだったので、最初の日は５００㍍も走ったら息が切れてしまいました。三日坊主で終わるまいと、高価なシューズを買っていたので、しかたなく翌日も走りました。慣れというものは不思議なもので、しばらくするとある程度の距離が走れるようになったのです。

体重も日に日に落ち、ベルトをしめている時の腰の圧迫感もなくなり、身体が楽に動くようになりました。ある程度の距離を走るとランナーズハイといって脳内にエンドルフィンという物質が分泌されて、とてもいい気分になれます。これによってストレスを忘れ、雨の日でも走りたくなる「ランニング中毒」という状態になるのですが、こうなるとしめたもので、永く続けることができます。余談ですが、走った後のビールの旨さは格別で、何のために走っているのか、時々わからなくなることがあります。

最初に大会に出た時は、一人で走るのがはずかしく、幼なかった娘を連れて５㌔走りましたが、以後フルマラソン、ウルトラマラソン、トライアイスロンにも出場できるようになりました。しかし、健康目的のため順位、タイムにこだわらず、あくまで完走をめざしています。ランニングも一歩誤ると、ひざの故障、突然死等をひき起こすことがあります。何事もほどほどに、健康法も他人のを真似ず、自分に適したものを見つける事が大切だと思います。

子供会バザーのお礼

６月30日（日）に開催しましたバザーは、おかげさまで盛会裡に終わりました。町内の皆様からご支援とご協力をいただき、ありがとうございました。　（係より）

「ふれあい新聞」４０号発行によせて

併せて「御 南」の語源も

中尾　佐之吉（顧問）

このたび、１０月発行の「ふれあい新聞」が４０号になると伺いました。年４回の発行でしたから、町内会が、この新聞をつくり初めてちょうど１０年ということになります。１０年一昔といいますが、年月の経過の早いのにあらためて驚かされます。

はじまりは、昭和６２年でした。当時、御南中の南の技能開発センターに勤めておられた井出正成さんが、用紙代だけいただければパソコンとコピー機で印刷してあげますと言われ、はずみがついたのでした。このことは、かねてからの念願でしたが、印刷に相当の費用がかかることを心配してふみきれなかったのです。井出さんのご厚意は全く渡りに舟でした。

名称を「ふれあい新聞」としたのも、７組の林さんの提案が採用されたからでした。井出さんが転勤になられて心配しましたが、町内の方にワープロを打っていただき、印刷は上中田さんのコピー機をつかわしてもらうことで何とか継続できたのでした。

現町内会長になりましても、新聞の続行に格別のご心配をいただき今日にいたっているわけで、ありがたく思っています。

この新聞の第１号で“御南„ということばの解説を書けと言われて書いたことを覚えています。他所から転入してこられた方々には、この“御南„をどう読むのか、その意味もわからないらしいのです。考えてみればもっともなことです。最近でもこの町内に転入してこられた方も（この５年間で世帯数が２倍になつていてびっくりしているのですが）、「御南中学校」「御南小学校」「御南西公民館」という字や言葉にぶっつかるわけですから、同じような疑問をもたれることになりましょう。したがって、また同じような質問を受けます。そこで、この際もう一度、編集者の了解を得て“御南„ということばの由来をつぎに書き添えさしてもらうことにしました。

明治のなかば頃まで、岡山城下町の西南一帯のこの地方は御野郡（みのごおり）と言われていました。御野郡の北に津高郡（つだかごおり）が接していたのです。そして、明治３３年の郡制施行を機に県内の郡が統廃合され、御野郡と津高郡が合併した。その際、両郡の頭文字をとって、御津郡（みつぐん）となづけられる。御津郡は、南北に長い郡で北端は真庭郡に接していたのです。このため、岡山市に近い牧石村以南の村々は「御津郡南部」として内輪の交友圏域ができていたのです。例えば、南部の１２小学校で、スポーツの対抗試合が毎年行われたように。

戦後、新制の中学校ができることになりましたが、この地区では、当時生徒数の関係で、今村・白石村・大野村・芳田村の共同の「御南中学校」が設立されたのです。校名は、御津郡南部４か村の中学校という意味をこめての命名でした。しかし、その後この４か村は、昭和２７年、同時に岡山市に合併した。また、人口と生徒数の増加に伴って、旧白石村の白石地区や旧大野村・旧芳田村は別の中学校区として独立し、または他校区へ編入したので、残りの校域では“御南„という言葉の意味と実態がそぐはなくなったかもしれません。いいえ、そうでなくて、もう牧石村ほか御津郡南部の全村が岡山市域になっていて、「御南」は死語だと言われても仕方ないでしょう。しかし、西小学校の分離校も「御南小学校」を名のり、新設の「御南西公民館」にこのような名称がつけられたのも同一中学校区内なので、やむをえないのではないでしょうか。

その「御南中学校」も創立５０周年を迎えるときます。そうです、過去のいきさつはどうであれ、もう“みなん„はこの地区の代名詞になったと考えてはどうでしょう。そして、この地域で過去の歴史の面影をわずかでも残す、この“みなん„ということばには、私たちにとってもなつかしい思い出がこめられているのです。小さいともしびですが、“みなん„の火が消えないことを乞い願ってやみません。

本紙は４０号に！

本紙は４０号（季刊）、満１０歳になりました。一口に１０年といいますが、このような新聞や定期刊行物で、２、３年で頓挫し廃刊になるものが、あまりにも多いことも事実です。本紙を創刊された前会長の中尾佐之吉さんに、10年前の創刊当時のいきさつを寄稿していただきました。さらに、日常馴染みではあるが、由来（語源）がわからなかった「御南」について知ることができました。

ところで、このように長続きしたのはなぜでしょうか。聞くところによれば、昭和６２年の創刊から平成３年度までは前会長が、それ以降は現会長の和気加太志さんが引き継がれ、精力的に努力された賜であると伺っております。ここにご両人に深甚なる謝意を表する次第です。

今後も町内の情報の交換に役立つ新聞として、永く継続したいものです。皆さんに好んで読んでいただくよう、なるべく広い視野で記事をとりあげるため、今年度から数人で編集会議をもち、記事内容等について検討しているところです。　（編集子）

町内カレントニュース

○建設中断の俗称５０㍍道路の完成は、まだ目鼻がつかないが、両側の側道が延長されて、旧二号線から市道大元辰巳線（27㍍道路）あたりまで、９年度中には利用できるようになる見通しである。

○笹ヶ瀬川に架かる橋（仮称：御南大橋）はほぼ完成しているが、これへのとりつけ道路は両側とも、まだ土地問題が未解決なので、着工されていない所が多い。平成８年の完成予定であったが、９年には開通するであろう。

○消防署の出張所を新設するため、辰巳地区に敷地が確保されているが市役所の話では白紙に戻し、改めて考え直すとのことである。

編集後記：特集に３編の玉稿をいただき、ありがとうございました。スペースの関係で、連載「わが郷土を語る」は次号とします。次号の特集は　〈私の趣味〉　を予定しています。乞、ご投稿！