



# 週)報

2013~2014年度)) ) R I会長)ロン)D・バートン)  
『ロータリーを实践して)みんなに豊かな人生を』  
))))))))))第 2570 地区ガバナー)中)井)眞)一)郎)

国際ロータリー  
第 2570 地区

## 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511  
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366  
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp  
会長)栗原憲司) 会長エレクト)稲見)淳))副会長)高田虎光) 幹事)宮野ふさ子

〔第 3 グループ内の例会日〕 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)  
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

### 第 980 回(1 月 28 日)例会の記録

点 鐘 高田虎光副会長  
合 唱 手に手つないで  
第 2 副 S A A 佐藤君、柴田君  
卓話講師 津軽こぎん刺し作家  
貴 田 洋 子 様

#### 出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
35 名	27 名	71.88%	77.42%

### パスト会長の時間

#### 賣積克彦パスト会長



息子の恩師で杏林大学・循環器内科・名誉教授の石川恭三先生の著書に、50 代からの男性の体の雑学のようなことが書いてありましたので、少しご紹介させていただきます。

50 歳を過ぎてきますと、男性ホルモンもだんだんと低下してきます。テストステロンと言いますが、テストイスとは睾丸で、男性ホルモンがだんだんと低下してくると、それに伴い筋力や体力、精力の低下、或いは認知能力が低下してきます。また男性でも女性と同じような骨粗鬆症が現れてきたり、お腹が出て、内臓脂肪が多くなってきたり、だんだんと気が短くなって怒りっぽくなるといった症状が出てきます。昔はできたのにといった体力の低下、年のせいだと言えは確かにそうですが、テストステロンという男性ホルモンの低下になるのです。

体力も低下してきて、若い頃に比べると病気にかかり易い、そしてその病気の周辺症状があるために、男性の方が骨密度の低下は少ないのですが、女性と同じように骨粗鬆症が起きてきたりします。背が縮む、少し転んだだけでも骨折をしてしまうといったことが起きやすく、特に男性が骨粗鬆症を起こすと、突然死や認知症といったもの

の割合が非常に高くなるといった話がかかれております。

性欲の低下について、女性は女性ホルモンが低下してきても、男性ほど性欲が低下しないと言われております。最近は色々な種類の秘薬が出てきており、それも良いかと思いますが、狭心症や不整脈のある方は危ないと思えます。私も亡くなった方を知っておりますが、気を付けて頂きたいと思えます。

認知能力の低下は、私も話をしている、話をしている内容を忘れてしまったり、固有名詞がとんでしまったりします。固有名詞がなかなか出てこないために、「あれ」「それ」「これ」といった会話になってしまい、そのうちに日時、場所を忘れ、約束を忘れ、社会的にも色々な問題が起きてきてしまいます。

人間の体とは全て、臓器も脳も細胞で出来ています。誰が数えたのかわかりませんが、おおよそ 1 千億個の脳神経細胞で脳は出来ています。30 歳位になると、どんどんその脳神経細胞が死んでいき、細胞が死ぬということは臓器が小さくなるということで、臓器が小さくなることを萎縮と言います。大脳の細胞が萎縮し小さくなる、小脳でも同じように萎縮が始まり、小脳の海馬という場所の萎縮が進んでくると、アルツハイマー病となります。今認知症の約 70%がアルツハイマー病と言われており、発症する 25 年位前から、脳の中にだんだんとデータアミロイドと言うたんぱく質が増え、発症する 10 年位前になると、今度はそこにタウタンパクというたんぱく質が増えてきて、神経と神経を繋ぐシナプスという伝達の場所がやられてしまい、繋がらなくなってしまふのです。そして物を忘れてしまうといった、本当に悲しいことですが、そうした現象が超高齢社会になってきたため、多くなりました。

内臓脂肪も、男性ホルモンが低下してくると非常に増え、お腹がでてきます。皮下脂肪はいくら増えても健康を害しませんが、内臓脂肪が増えてくると、いわゆる生活習慣病が増えるので、脳卒

中や脳出血を含んで、或いは認知症にも影響を及ぼします。肥満と言いますか、内臓脂肪が生活習慣病の根源になっていくというような問題があります。そして非常に気が短くなり、我慢ができなくなってきます。昔はこれくらいの事は我慢が出来たと思っても、言わなければ良いのにすぐに口を出してしまう、私も最近、言わなければ良いのに言ってしまう、その跳ね返りで色々やられたりしていますが、それも皆男性ホルモンが低下しているということです。

医学の雑学について少しお話させていただきますが、日本人は非常に風呂好きで、日本人の風呂の入り方は、若干熱めのお風呂に肩まで入るというものです。しかし50歳を過ぎて男性ホルモンがだんだん減ってくると、水圧によって心臓が圧迫されるので、長時間入ることはあまり良くなく、少しぬるめのお風呂で、半身浴といいますが、時々心臓の圧迫を水圧から除く方法で入浴することが良いと思います。

また先日稲見さんが「ガンを予防できるからコーヒーを飲むことにした」と言っておりましたが、その通りで、余り濃い物は駄目ですが、コーヒーを飲むことによって、肝臓がんの予防が出来ますし、ダイエットにも役立ちます。先ほど肥満は生活習慣病の根源だとお話致しましたが、ダイエットに役立つということは、生活習慣病である脳卒中や認知症の予防ができます。

そして今、風邪やインフルエンザが流行っております。熱を出すと、「お風呂に入っていいですか」と聞く方が多くいらっしゃいますが、38以下でしたら、皮膚の清潔のために入浴は可能です。しかし、熱が出たときは水分がたくさん失われますので、水分をたくさん取らないと血液のサラサラ度が低下してしまい、血管が詰まり易くなります。

次に、病気をすると注射をすることがありますが、諸外国では皮下注射は消毒などしませんが、日本ではアルコール等で消毒します。しかし、清潔・不潔の概念も変わってきてまして、私も何十年も糖尿病でインシュリンの注射を打っていますが、この約7年、朝晩お腹に打つインシュリンの注射に消毒などしたことがありません。そのままぼんとうってしまいますが、1回もその注射口が化膿したということを経験したことはありません。アルコールで消毒すれば何もかも清潔なのだという考えが先行しすぎているような感じが致します。

また、最近高齢化になってきたため、自分の健康に留意するようになり、少しでも介護の無い元気な老後を過ごそうということで、人間ドック等が非常に盛んになってきています。人間ドックの中で一番指摘されることは、悪玉コレステロールが多いということです。悪玉というわれる理由は、LDLコレステロールが高いと血管が詰まり易く、血管が詰まると言うことを「梗塞」と言います。どこの血管かはわかりませんが、脳の場合は脳梗塞、心臓の冠状動脈であれば心筋梗塞、肺であれ

ば肺梗塞（エコノミー症候群）と呼ばれます。薬を飲むことによって、大体危険物が40%は低下でき、また悪玉コレステロールの高い人は認知症になる確率が高いのですが、治療をすると少なくとも認知症にならない確率が倍くらい増えると言った話もあります。

最近よく、太らないように、同じカロリーを食べるのであれば野菜を先に食べ、その後から他のものを食べる、すると吸収の仕方が変わりダイエットになるという話があります。人間が老化することとは、人間の体の中が酸化することなので、抗酸化物質の野菜や果物、ビタミンCやビタミンEをたくさん取って頂くと、老化が抑えられ、長生きできるというようなお話もありました。

最後に、石川先生がスーパー老人になる秘訣を書いておりました。タバコは吸わない、早寝・早起き、腹7分目等色々あるかと思いますが、先生は旧友を大切にし、親友を作り、毎日を楽しく、嫌なことは絶対にしない、これが長生きの秘訣だとお話を結んでおりました。

何かお役に立つことがあれば良いと思います。

## 幹事報告

宮野幹事

(定例理事会)次の件が審議・承認されました。

- (1) 2・3月プログラム承認
- (2) 次期地区委員承認について
- (3) 米山記念奨学生世話クラブ受け入れについて
- (4) モンゴル植樹事業参加者について
  1. ガバナー補佐、PETS での方針並びに挨拶文提出について
  2. RI 第1・2・3ゾーン会員増強セミナー参加について
  3. 次年度地区役員懇親会開催について
  4. 米山記念奨学会よりの寄付金傾向について
  5. 埼玉県スポーツ振興のまちづくり推進会議重点取組事項等に係る取組実施報告依頼について
6. 例会変更 所沢RC
7. 受贈会報 所沢西RC

)

## 「外来卓話」・・・・・・・・

『津軽こぎん刺し』 貴田洋子様

《プロフィール》

こぎん刺し歴 35年

画団「野火」を創設した洋画家、後藤和に師事

1949年 青森県大鰐町に生れる

2007年 第46回日本現代工芸美術展初入選

2009年 第41回日展初入選

その後42回、43回、44回と入選

2013年 第33回東北現代工芸美術展：宮城県文化振興財団賞受賞

その他数々の現代工芸美術展で受賞され、各地で個展を開催されています。



こぎんの歩み、歴史についてお話させていただきます。こぎんは江戸時代からの物です。日本ではあまり木綿が普及されておらず、寒さが厳しく綿花が育たなかった北国の、津軽の農民たちは、木綿の着物を身に着けることを禁じられ、冬でも麻の衣類しか身に着ることができませんでした。

当時は自家栽培の麻だけが、確実に手に入る衣料の原料だったのです。麻と言いましても、カラムシという木から麻を作り出すもので、例えば4月に種を植え9月に刈り取る、そして刈り取った木の皮を剥ぎ、柔らかくして叩きます。そして川の水にさらし、天日干しをするという作業を何回も何日も繰り返して、やっと1本の麻の糸にしていくわけです。その作業とは冬まで続いたそうですが、ところがその麻で作った着物は擦り切れやすく、保温性が乏しく、肌触りもよくありませんでした。勿論東北の人々にとって、不適當な着物であったわけです。

いつの時代でも女たちはとても立派だと思っただけ、その麻の布で作った着物を強くしよう、補強のため、保温性を持たせるために、同じ麻の糸で刺し子を施すようになるのです。それが津軽こぎんへと発展して行きました。

今はひらがなで「こぎん」と書きますが、もともと江戸時代の辺りでは「小布／小幅／古布／古幅」と用いていたようで、現在のような文様を刺したものを「こぎん」と呼ぶようになったのは、1695年で、300年以上昔から「こぎん」という言葉は使われていたようです。もともと麻布で作ら

れた、短い単衣の労働着、要するに野良着だったのですが、野良着に文様を刺したものをこぎん刺しと呼ぶようになりました。

明治に入ると衣類の禁令が解かれて、木綿の糸が自由に手に入るようになります。そうするとこぎん刺しは一気に大輪の花を咲かせ、全盛期に入ります。明治時代の頃は娘たちは一番よくこぎん刺しをさしたということになりますが、津軽地方の女たちは、刺さなかった人はほとんどいないという位に、5~6歳位で母親から針と糸を渡され、習い始めるのです。そうして17~18歳位になると、立派なこぎん刺しを何枚も刺せるようになり、娘たちは刺したこぎんのなかから、他人に見せても恥ずかしくないものを3~4枚持っていき、嫁入りをしたそうです。津軽の娘たちにとっては冬の手仕事です。仲間の皆と集まっておしゃべりをし、色々な文様を生みだしていくという時間、冬の手仕事の時間が一番幸せな時間だったのではないかと思います。

ところが明治24~25年になると、津軽の方にも東北本線が開通するようになり、丈夫で暖かな木綿の着物が手に入るようになります。すると娘たちは緋や手織りの着物等を好むようになり、こぎんを刺す必要性が無くなるわけです。明治28年頃にはほとんど刺す人がいなくなり、滅び、忘れられてしまうようになります。ところが、美しい物や良い物は誰かの目に留まるような時代に入ります。昭和に入ってから民芸運動の創始者でもある柳宗悦が、地元で復興と保存運動の起こるきっかけを作ってくれました。すると地元の女性たち、弘前や青森市内の人々の代表になる方が2名程いらっしゃったのですが、そうした方たちが家庭科の授業で教えることになり、またどんどんと広まっていきました。

弘前にも津軽こぎん研究所がありますが、今は地場産業として全国を走り回り、ネクタイやバック、名刺入れ等の細かいものまで、盛んに行っております。そして東京のデパートなどの物産展などに来て、活動しております。



映画監督の黒澤明が1989年に「夢」という映画を作りました。黒澤監督が26歳位の時に、助監督として津軽を訪れていたことがあり、津軽の娘

たちが着ていた美しいこぎんを目にしていたようです。そしてその「夢」という映画の中で、娘たちに着せたいと、とにかくありったけのこぎん刺しの着物を集めて欲しいと黒澤監督の娘、和子さんをお願いをしたらしいのですが、その頃にはほとんどなくなってしまっており、手に入れることが出来なかったそうです。ところが手を差し伸べる方がいらっしまったようで、野良着（ぼろの着物）やこぎん刺しを集めていた田中忠三郎さんが、「夢」の映画のためにほとんどを提供してくれ、すばらしい映画ができたということです。そして田中忠三郎さんが試写会で語った言葉は、「ああ、こんなに美しいものを着て、昔の娘たちは働いていたのか」というとても印象的なものだったそうです。

ここで、柳宗悦が書いた「工藝」という本の中で書いた文章を抜粋してご紹介させていただきます。

### 「こぎんの性質」

冬に入れば津軽の吹雪は荒れ狂う。山も樹も家も人も、その前には力が無い。手向うとも無理である。その雪が迫れば、もう外の生活はない。威圧は激しい。風が勢いを添え、寒さが痛さを加える。それに積る嵩は深い。はや十月の末にもなれば、空は雪を含んで陰鬱である。秋は早く過ぎ、続くのは物憂い冬である。夜はいたく長い。空が晴れるのは春四月を待たねばならぬ。年の半は降りしきる雪で埋められる。それよりも生活が埋められるという方がいい。この長い時間をどう暮すか。自から野良の仕事は屋内の仕事に置きかえられる。洩れてくる暗い雪明りの下で、または細い燈明を頼りに、様々な手仕事がこの時に始まる。これを始めれば時計の針も時を刻まない。「こぎん」も雪国の産物である。時間を忘れた産物である。

こんなものはもう二度とは出来難い。まして他では出来ない。津軽は他のいかなる地方でもない。自然も歴史も人情もそれ自らである。まして昔と今とは時の流れが違う。それらの因縁が集まって、「こぎん」と呼ぶ布が産まれたのである。日本で見られる地方的工芸品のまたとない例である。

醜い「こぎん」はない。一枚とてない。捜しても無理である。なぜ醜い「こぎん」がないのか。別に秘密はない。法則に従順だからだと「こぎん」は答える。すべての模様は経緯の糸で決定される。刺す者はその布目に忠順である。はずせばもう「こぎん」ではなくただの刺繍である。数を乱せば模様は乱れる。従えばそのまま模様である。数と美とは結び合う。

閉ざされた冬籠りには運命の悲しさがあったであろう。だが作ることの喜びにここで逢える。これが作ればこそ人並の女である。娘としての、嫁としての誇りさえそこに見えるではないか。競うていいものをといそしんでいる。さもなくばこんな誠実な仕事はない。女達は作ることを愛した

のである。愛さないようなものは、男からも愛を受けなかったであろう。娘のよしあしは「こぎん」に映る。母は手にとってそれを幼い吾が子に教えた。

あり合せの白い麻糸で、布目を拾っては丁寧に穴を埋める。手間ではあるが長い冬にはまたとない手仕事である。出来れば誰も美しいという。一人から二人に、二人から三人に、そうして長い歳月と大勢の者とがこの仕事を盛り立ててゆく。たまたま木綿が伝ったのは、土民にとってどんなに悦びであったか。その木綿糸で刺せば冷たい麻まで温かくなる。遂にはこれがなすべき女達の手仕事である。そうしてそれが誇りにさえ高まってゆく。用に根ざして美に進むところに、「こぎん」の歴史が読める。

名も無い津軽の女達よ、よくこれほどのものを遣してくれた。麻と木綿とは絹の使用を禁じられた土民の布であった。だがその虐げられた禁制の中でこれほどの美しいものを産んでくれた。それを幸な不幸といおうか、または不幸な幸と呼ぼうか。人々は生活に即して、ものを美しくしたのである。これこそは工芸の歩むべき道ではないか。私達はその美しさに引かれている。数々の教えをそこから学んでいる。遠い国の私がそれに廻り逢えた因縁を感謝する。これらのものを作った人々は大方は既に死に絶えたのである。片田舎の貧しい女達であったから、今は守る墓もなく雪の下に眠っているであろう。よし春が廻るとも、花を手向ける者は、絶え絶えになってゆくであろう。だが私は代ってこの一文を捧げる。私はこれらの文字が一つの「こぎん」であることを望む。これでその仕事を永く祈念しよう。私と共に心の花を手向ける人は、今後もいや増すにちがいない。「こぎん」は死なない「こぎん」である。

この文章は、非常に良い文章であると絶賛され、今でも語り継がれております。

津軽こぎんには、弘前城を中心「東こぎん」「西こぎん」「三縞こぎん」の3種類があります。「三縞こぎん」とは太宰治の斜陽館のある金木の方のこぎん刺しとなります。

工芸とはとても幅が広く、日常使っている茶碗、箸、テーブルから椅子まですべてが工芸品です。そして博物館等に展示されているものも、全てが工芸品となっております。

日展の場合の工芸とは、工芸美術となっており、工芸の素材を使って美術表現をした作品を工芸美術と言い、取り上げております。そして工芸の中にも種類がたくさんありまして、木は木工、金属は彫金・鍛金、土は陶芸、そして紙、糸、布、漆、皮、竹等、全ての物を使って、特性を活かしながら伝統の技術を習得したうえで、現代の生活空間に、文化に、時代にマッチするような作品を作っていくことが、日展の場合の現代美術となります。

こぎんとは津軽の、「東こぎん」「西こぎん」「三  
 縞こぎん」の本当に3カ所位に別れた女たちが刺  
 した作品です。雪国で閉ざされたまま、出ていく  
 ことができないということで、そこだけで発展し  
 たようです。全国的に、そして世界的に見ても、  
 そうした文様のこぎんは無いと思います。

今こぎんが、津軽の手仕事ということで、どん  
 どんと注目を浴びるようになってきております。  
 私も益々頑張らなければならないと思っております。

### 「東こぎん」



弘前市の東側の穀倉地帯、現在の南津軽郡一帯で作られた  
 もの。

太めの麻布で粗めに織られた布に刺されたものが多い。  
 他地域にみられる縞模様はなく、小柄な単独模様を繰り返  
 し使用したり、  
 囲み模様と流れを応用した大胆な配置が特徴である。

### 「西こぎん」



お城のある弘前市から西側、中津軽一帯の農村で作られた  
 もの。

麻布の目が緻密で模様も細かいのが特徴である。重たい荷  
 物を背負うために、肩に縞模様を配している。  
 前身頃には縞で三段、後ろ身頃は縞で二段に仕切られて  
 様々な模様が使われている。  
 後ろ身の上段には轡繫ぎ〔くつわつなぎ〕が刺され、山歩  
 きの魔除けの意味があるという

### 「三縞こぎん」



岩木川の下流、北津軽郡金木町を中心に作られたもの。  
 前身頃と後ろ身頃に太い3本の縞模様が入っているのが  
 特徴である。

金木町周辺は冷害や凶作に見舞われることが多く、生活に  
 余裕がなく刺し手も少なかった。  
 現存する古作の三縞こぎん刺し着物は非常に少なく貴重  
 なものである



江原君 本日の会長に時間は寶積パスト会長のお  
 話し、卓話の時間は貴田洋子様津軽こ  
 ぎん刺しのお話しが伺えるとの事、本当  
 に楽しみにしておりました。何卒よろし  
 くお願い致します。

稲見君 現代津軽こぎん刺し作家、貴田洋子先生、  
 お話し楽しみです。よろしくお願いま  
 す。

小島君 津軽こぎん刺し作家、貴田洋子様ようこ  
 そお出で頂きありがとうございます。楽  
 しみにしておりました。

高田君 貴田様、今日はお忙しいところありが  
 とうございます。卓話よろしくお願いま  
 す。

次の2月11日(火)

国民の祝日(建国記念の日)の為

例会取止めです。

(定款6-1-C)

