

# 足利風 -ashikaga-fu

2020  
8月号  
Vol. 69



絵手紙：齋藤 博

## 足利市民活動センター

開館時間：平日 午前10時～午後7時  
土・日・祝日・第3月曜日休日

〒326-0052  
栃木県足利市相生町1-1

TEL 0284 (44) 7311  
FAX 0284 (44) 7312  
Mail [info@shimin-act.jp](mailto:info@shimin-act.jp)  
HP <http://www.shimin-act.jp>

HP QR コード



☆ ご案内 ☆

- \*特集！
- \*TOPICS
- \*私のボランティアことはじめ
- \*サークル紹介
- \*インフォメーション
- \*センターからのご案内

## \* もう一つの3. 11が、世界を変える \*

2020年3月11日に、WHO（世界保健機構）が、新型コロナウイルスを“パンデミック”（世界流行病）に指定した。東日本大震災の3. 11で、日本社会が、効率優先社会・原発依存社会から変わるのではないかと思ったが、そうはならなかった。ところが、今回の3. 11“パンデミック”は、世界的に、



これまでの過剰なグローバリズムの経済的な破たんや地球規模の連帯の在り方を模索する契機とならざるを得ない。いま私たちに必要なのは、グローバルな地球と身近な日々の暮らしの両方で人間にとって、ほんとうに大切なものは何なのかを真剣に考えることなのだ。

いま街路樹のハナミズキの赤や白の花がとてもきれいに咲いている。ハナミズキの花言葉は“返礼”。使命感をもって命がけでコロナウィルスの患者さんのケアをし、見えないウィルスという敵と戦っている医師・看護師さんたちに、せめてもの感謝の心を、拍手で送ろうという運動が広がっている・・・ハナミズキの花の咲く季節に。

コロナ以後には、大都市集中がゆるむかも知れない。過密は大都市の魅力ではあったが、“ソーシャル・ディスタンス”（社会的距離）というキーワードで、その危うさ・脆さが浮かび上がった。そこに広がっている格差や貧困から逃れて、地方へと逃れて来る人たちが増えることだろう。そして、都会の文化と地域に根づいてきた文化とが融合してアバンギャルド（前衛）な文化・芸術運動が起こるかも知れない。暗く光の見えない無明（むみょう）の時代だからこそその“希望”の芽を育みたいと思うのである。

(M生)



## \* 「無私の精神」に大きな反響！ \*

6月13日（土）午後の足利市民活動センターみんなの広場は、まちの縁側“無私の精神”（磯田道史）が、磯田ファンも交えて、この日を待った十数名の参加者で内容のある集いとなった。磯田さんの恩師・速水教授は百年前のスペイン風邪の感染症の研究の泰斗であり、愛弟子の磯田さんも今回の新型コロナウイルス感染症では的確な発言をしている。また、コロナ後の世界では、これまでのマネー資本主義から、“利他”というキーワードが重要になるという識者もいる中で、日本の歴史では、深い哲学を持った無名の無私の精神が息づいていたと語る。貧しい日本が、室町時代以来五百年ぶりに現れるという磯田さんの予感をふまえて、私たちは“無私”“利他”という言葉と共に、競争から共存へと意識変革をする必要がある、と深く思ったのでした

## ＊ 『現代人と腰痛』 ＊

阿部達也（阿部整骨院）

現代人と腰痛。厚生労働省の調査では約 2800 万人もの多くの人が腰痛に悩まされているという報告があります。当院でも数ある怪我の中でも腰痛相談が一番多く、現代人と腰痛は切っても切り離せないものになってしまっています。

実は腰痛の 80%は原因不明の非特異的腰痛と呼ばれているものだそうです。非特異的腰痛とは外傷による組織損傷による変化や加齢による骨、関節の変化など物理的な要因ではない腰痛のことを言いますが、現代人の腰痛と照らし合わせると、この非特異的腰痛が大半を占めていると言われています。

「腰が痛いけど原因は腰には無い。」

何とも言えない表現になってしまっていますが、現代人の腰痛の原因は「腰」には無いということなのです。医学の発展とは逆行し、腰痛患者さんが年々増えている不思議な現象。ストレス社会に身を投じて、身動き取れない、とつても窮屈な現代社会。そこに忍び込んでくる物こそが腰痛だったのです。

「痛み」は脳が感じ、脳が痛みを作ります。不規則な生活、不安や焦りなど、現代社会特有の生活習慣が痛みを作ると言われています。そして、慢性腰痛患者さんの脳内を詳しく調べてみると、脳内報酬系の側坐核が機能低下しているということが研究で明らかになっています。まだ研究段階で、はっきりわかっていない慢性腰痛ですが、脳科学の発展から少しずつ解明されてきているとのことなのです。

腰痛の原因が「腰には無い」ということは自ずと治療法も変化していかなくてはなりません。手術やブロック注射、ハリ治療やマッサージ、過去に様々な治療を試したけど何をやっても良くならない。とお悩みの患者さんが後を絶ちません。

当院では認知行動療法を取り入れ痛みの原因を理解して頂きながら施術に当たります。

「腰が痛い」という患者さんに、あなたの痛みの原因は腰にはありません。と理解していただくのは容易ではありませんが、痛みの原因を理解し、治療に取り組むことで、多くの患者さんが克服していくようになっていきます。

責任感が強く真面目で妥協を許さない患者さんが慢性痛から抜け出せないという報告もあります。

「つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの」書家 相田みつを さんの言葉です。焦らず、じっくり自己と向き合うことが慢性腰痛を治していく近道なのです。

## ＊ A Aわたらせグループです ＊

アルコールイクス・アノニマス（A A）は、様々な職業・社会層に属している人達が、アルコールを飲まない生き方を続けていく為に自由意思で参加している世界的な団体です。A Aわたらせグループは、その中の一つのグループです。A Aのメンバーになる為の資格は、飲酒を止めたいという願いだけです。A Aには回復プログラム「12 のステップ」が提案されています。メンバーはミーティングで経験と力と希望を分かち合い、「12 のステップ」を実行しています。飲酒を必要としない生き方をされたい方の参加をお待ちしております。

問い合わせ先：A A 関東甲信越セントラルオフィス [aa-kkse.net](http://aa-kkse.net)



## ① インフォメーション ①

### ☆「まちの縁側」～読書サロンへのご招待～

だれにでも心に残る一冊の本があります。童話・小説・詩集・等々。  
その一冊の本を導きの糸として、案内人を囲んで、参加者のみなさんと一緒に、  
ワイワイガヤガヤ・・・と。新しい人との出会いや物語を紡いでみませんか。  
どうぞ、お気軽にご参加ください。

★8月1日(土) PM1:00～3:00

\*本：絵本「まっくらネリノ」(ヘルガ=ガルラー)

\*案内人： 中島由貴子 さん

\*ひとこと：世界中でよまれている、ソフトなパステル画で描かれた素敵な絵本です。真っ黒なネリノの、いじけてもいないし、卑屈でもない、優しい性格が胸に沁みます。人にはそれぞれの個性があって、人と違って問題ないこと、差別はしてはいけないこと、人と違うからこそできることがあることなどを、分かりやすく教えてください。一緒に！

★9月18日(金) PM2:00～4:00

\*本：「万葉集のころ 日本語のころ」(渡部昇一)

\*案内人： 安蘇野芳明 さん

\*ひとこと：欧米人や近代人は個人生活においては「神の前で平等」「法の前で平等」を追求するだろう。しかし、日本人は、はるか昔から「和歌の前に平等」を実現していたのだ。「万葉集」は、大伴家持が重要な役割を果たしているが、カースト的偏見は無く、農民、遊女の歌まで収録されている。万葉集から選ばれた新元号「令和」です。みなさんと一緒に、日本人のころの源流に触れてみませんか。

■会場：足利市民活動センター

■参加費：無料

■お問い合わせ・事務局：足利市民活動センター ☎44-7311

## \* センターからのご案内 \*

### ☆交流コーナー ～ 8月・9月のご案内 ～

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| * 8月 3日(月)～ 8月20日(木) | ひょうたん置き物飾り展 |
| * 8月24日(月)～ 9月 3日(木) | 彩美会 水彩画展    |
| * 9月 7日(月)～ 9月11日(金) | 遠い日のふるさと展   |
| * 9月14日(月)～ 9月18日(金) | 足利・銘仙と古写真展  |
| * 9月24日(木)～10月 1日(木) | 四季のいづれ風景写真展 |

### ☆相談室&講座のご案内

\*相談室 = 毎月第2・第4水曜 午後2時～4時 ※詳しくは、別紙参照

\*講座 = 毎月1回 午後7時～9時 ※詳しくは、別紙参照

### 編集後記

足利市民活動センターを支え応援して下さる多くの市民の方々には、この春の移転並びにコロナ騒動の際に、ひとかたならぬお世話になりました。心より感謝申し上げます。何ひとつ見返りを求めず、黙々と汗をかかれています。感動しました。このような多くの老若男女の市民の皆さんの“まごころ”にお応えするべく、日々精進をしなければと思うことしきりです。慈悲喜捨！ (カサブランカ)