

三宅島の現状（その62）

平成15年9月10日
三宅村災害対策本部

【気象及び火山活動状況】 8月26日から9月10日

今期間は、おおむね太平洋高気圧に覆われた日が多かったですが、南から湿った空気が流れ込んだ影響により曇りや雨の降った日もありました。特に8日には坪田地区で総雨量 66.0 ㍉、最大1時間降水量 47 ㍉（2000年の噴火以来第2位）の激しい雨が降り、坪田地区にてスコリアを含んだ泥流が発生しました。

火山の活動状況は、三宅近海を震源とする有感地震はありませんでした。噴煙の状況は、30日に白色の噴煙が火口上1,000mまで上がっているのが観測されました。

火山ガス（SO₂）の放出量調査は、25日に防衛庁の協力により、約4,800から7,000ト/日を観測しました。

島内のガス濃度（SO₂）は、2ppm以上を観測した日は、26日から4日、6日から8日で、今期間の最大値は6日の三宅村役場で6.4ppmを観測しました（東京都環境局観測）

【秋到来】

島で南西の湿った風と北東の爽やかな風が交互に吹くようになり、夏から秋に季節が移っていくのを感じるようになりました。空にはうろこ雲がたなびき夜になると星が満天の輝きを見せてくれます。また火星が地球に大接近ということもあって一段と輝いて見えるのも澄みきった島でしか見ることのできない夜空です。

依然として雄山からの火山ガスの放出が続いており風向きによっては青色のガスが海まで達したり、太陽の光が屈折して黄色に見たりすることもあります。このガスの放出がいつまで続くのかは予想もつかないことですが、一日千秋の思いで止まってくれることを祈らずにいられません。

島のいたる所で災害復旧工事が急ピッチで進んでおり泥流により崩壊した橋が新しく生まれ変わり、また山腹には泥流対策のための大小様々な砂防ダムが建設され雨による泥流を食い止めるために立ちはだかっています。

9月8日、南からの湿った空気により島の南側を中心に記録的な集中豪雨にみまわれ、沢沿いに泥流が発生しました。1時間に最大47㍉という噴火以来2番目に多く降った雨により一部の都道が泥流で通行できなくなるほどの大雨でした。これから台風シーズンを迎える島では大雨等による被害が心配されます。

【滞在型帰宅および日帰り帰宅事業の実施状況】

(1) 日帰り帰宅事業の結果

8月28日	坪田地区	参加者	88名
9月4日	坪田地区	参加者	96名

(2) 滞在型帰宅事業の結果

8月30日から9月2日	阿古地区	参加者	176名
9月6日から9月9日	伊豆、伊ヶ谷地区		162名

(問合せ先三宅村災害対策本部 電話 04994-6-1549)

火山ガスと健康影響に関する Q&A

Q 長期間二酸化硫黄を吸い続けると、せきやたんといった軽い症状ですむの？

A 「三宅島火山ガスに関する検討会」の報告書の中で、長期的影響についての二酸化硫黄濃度の目安を示しています。

この目安は、ぜんそくや慢性気管支炎など新たな呼吸器疾患を防ぐことを目的として定めており、せきやたんといった軽い症状がある程度増加するリスクのある濃度です。

つまり二酸化硫黄の濃度が長期的影響についての目安以下であれば、長期間吸い続けたとしても、影響はせきやたんといった軽い症状ですみます。

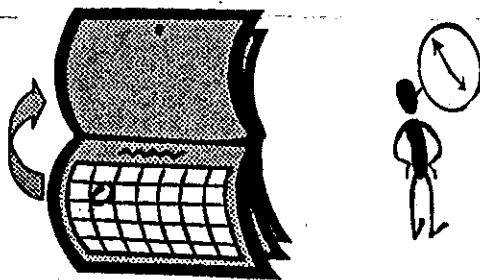
<長期的影響についての二酸化硫黄濃度の目安>

- ・ 1年間の平均が概ね0.04ppm以下であること。
- ・ 1時間の平均0.1ppmを超えた回数が、1年間で10%以下であること。



Q 「長期的影響についての二酸化硫黄濃度の目安」の長期的ってどのくらいの期間なの？

A 長期的影響の目安は、日本における過去の大気汚染公害のデータを用いて提示しました。大気汚染は、昭和30年代から40年代半ばまで持続していましたので、10年くらいは長期的期間といえます。それ以上の長期間についてはデータの裏付けがないため確定的なことはいえませんが、目安以下の濃度であれば、せきやたんより強い影響がおきるリスクは非常に小さいと考えられます。



【求人募集】

商工会では、三宅村で実施する「三宅島寄港便（滞在型帰宅）事業」で運営している三宅村活動火山対策避難施設で働いていただける方を下記の通り募集いたします。

記

1. 募集期間

平成15年9月16日（火）から平成15年9月26日（金）

2. 勤務地

東京都三宅島三宅村伊豆470及び480-1【三宅村活動火山対策避難施設】

3. 募集職種・人数

①調理補助員 若干名

②清掃員 若干名

4. 応募方法

三宅村商工会に電話又はFAXにて応募して下さい。（午前9時～午後5時の間）

電話042-540-3363 FAX042-529-1600

応募の際には、①氏名・②住所・③電話番号・④年齢・⑤性別をお願いします。

土日祭日は応募の受付はいたしません。

5. 給 与

日給 10,000円程度

6. その他

採用については、申込後、本人に連絡させていただきます。

詳細については、三宅村商工会までお問い合わせ下さい。

三 宅 村 商 工 会

平成15年 9月10日発行

シルバーみやげ ミニ・ニュース



編集・発行
社団法人三宅村シルバー人材センター
東京都千代田区飯田橋3-10-3
シニアワーク東京2階
TELL ; 03-3239-4343
FAX ; 03-3512-3477

元気で帰島するために 足腰をきたえよう!

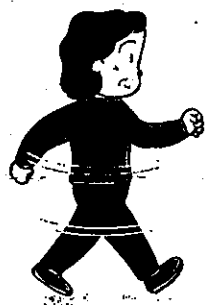
には、会員のみなさんはもとより高齢者の知恵と豊かな経験が、コミュニティの再構築や復興・地場産業の振興に貴重な役割を演じることになるでしょう。そのためのために、今、誰にでもできることは「体力をつくり、それを維持し帰島に備えること」ではないでしょうか。今回は、東京都老人総合研究所副所長・鈴木隆雄先生のお許しを得て、著書「サクセスフルエイジングをめざして」から抜粋し、「元気で長生きのための体力づくり」にスポットをあてます。

全島避難から3年、村は「帰島、そして火山ガスとの共存」を視野に入れて、その条件整備に全力を上げています。島へ帰ったとき

体力の代表＝ 歩行能力

高齢者の場合、筋力、バランス、指先の運動能力、歩行能力の4つが体力の基礎をなしています。それぞれ独立した能力のようにみられますが、歳をとるとそれぞれの能力の関連性が強くなり、1つの能力が優れていると他の能力も優れているという関係が現われてきます。そして、いろいろな分析から、高齢者の体力をどれか1つで代表させるとすれば、それは「歩行能力」であることが分りました。

速足ウォーキングを心がける



いたのは、歩行速度です。足腰がしっかりして、検査のときに歩くスピードが速かった人は、のちのちも死亡率が低く、からだの障害も少なく、日常生活が自立していて、しかも転倒する率が低かったのです。これまで「老化は足腰から」とよくいわれてきましたがそのことが実際のデータによって裏づけられたのです。元気なうちから、しっかりと足腰を丈夫にしておくことが、高齢期の健康にとって極めて重要なポイントです。

体力づくりの目安

鈴木先生は、長期にわたる高齢者の追跡調査の結果から「元気で長生きのための体力づくりの目安」を次の4項目にまとめています。

1. 家の中に閉じこもりがちになると、足腰は弱ります。積極的に外出する機会を見つけ、よく歩くようにしましょう。
2. 65～74歳の高齢者や体力に自信のある方は、散歩するときに、ふだんより速く、また大腿で歩くことを心がけましょう。そうすることで、自然に背筋が伸び腕を大きく振って歩くよう

老化は足腰から

健康な高齢者を対象に、まず体力測定（握力、片足立ち時間、手指タッピング歩行速度の4項目）を実施し、その後長い年月をかけて追跡調査をした結果、体力測定の結果がよかった高齢者ほど、その後健康問題が発生することなく健康状態が良好に維持されていました。

なかでも、もっとも差がはっきりして

平成15年 9月10日発行

になります。速足ウォーキングは歩行能力の予備力を高めるのに有効です。

3. 75歳以上の高齢者や、体力水準が比較的低い高齢者は、歩く速度をあまり気にせず、ふだんのペースで歩きましょう。1日に歩く歩数は、男性では6,000歩、女性では5,000歩程度を目標にしましょう。

4. 足腰の弱ったいわゆる“虚弱高齢者”については、下肢の筋力やバランス能力を高める体操が必要です。転倒や骨折の予防、さらには生活機能の向上につながります。

＝ころびにくくなる運動として筋肉をきたえる体操があります。村や保健所の看護師さんに相談したり、かかりつけの医師の指導を受けるのもいいでしょう。自分の好みや体力に合わせて、無理なく楽しく続けられることが大切です。

パソコン教室 9～10月の予定

8月の入門講座には、定員6人のところ11人の応募があり、大好評でした。

皆さんのご要望に応じて、9月も引き続き入門講座を実施します。また、10月には、風景や家族、お孫さんのスナップ写真などを利用して来年のオリジナルカレンダーをつくりまします。島民の方ならどなたでも参加できますので、下記により、お電話でお申し込み下さい。

記

- 9月
内容 パソコン入門講座
期間 9月24日(水)～26日(金)
締切り 9月22日(月)
- 10月
内容 16年度版カレンダーづくり
期間 10月29日(水)～31日(金)
締切り 10月27日(月)
時間 10:00～15:00
定員 各6名
場所 三宅村シルバー・立川支所
電話 042-548-3717

訃 報
★大石 徹氏(葬71歳)
謹んでご冥福をお祈りいたします

【写真】=浅沼安之さんから、磯場をめぐる頭が寄せられました。懐かしいですね。大久保浜から反時計まわりに巡り、夕日に赤く染る富士山でめでたくおさめています。

浅沼安之

島のはじめは大久保浜で
橋の鼻まわって伊豆岬
大船戸から^が湾崎
ここが難所の今崎で
ウィックしているメガネ岩
^や方も錆びるか錆ヶ浜
大野原島右に見て
御根丸島富賀参り
くろしお騒ぐ新鼻で
立根ヶ浜で相撲とり
ツルネ長太郎丸根をまわり
坊さん休む弁慶根
灯火場へ波も歌うか
ボッカ堂バラバラ根から
三池浜サタドーひょうたん
アノウ崎下^は野尻^かから
ナダドーこして下根崎
ひと風呂浴びるか湯の浜で
伊豆の島々右に見て
夕日に赤い富士山ながめ
めでたくおさめる島巡り

平成15年7月分事業実績 (単位:円)

月	区分	受託 件数	就業延 日人員	契 約 金 額			計
				配分金	材料費	事務費	
7	公共	5	858	5,552,570	485,520	603,809	6,641,899
	民間	2	98	650,480	0	0	650,480
	計	7	956	6,203,050	485,520	603,809	7,292,379
累計	公共	21	4,367	28,198,110	2,085,790	3,027,713	33,311,613
	民間	7	156	1,024,240	0	560	1,024,800
	合計	28	4,523	29,222,350	2,085,790	3,028,273	34,336,413

特別投稿

三宅島の坪田地区から避難されている小室角太郎さんから、一遍の歌を預かりました。小室さんは最近奥様を亡くされ、お力落としの毎日。そんな中したためた歌は、故郷を離れて暮らす島民の心境が見事に表現されていました。そこで今回、特別投稿としてご紹介させていただきます。

祈る御神火様

「作詞」小室角太郎

一、島を離れて 早三年せ

いつまでつづく魔の煙

寝宿なくした小鳥でさえも

友呼ぶ声も かすれて悲し

ハア〜 (祈る声が聞こえぬか)

二、岸打つ波音 聞きながら

産声上げて幾年せ過ぎし

御神火さんと苦楽を共に

思い出多き 情けの島よ

ハア〜 (祈る心が聞こえぬか)

三、島で咲かせた 恋の花

忘れられない心の島よ

お情けないのか御神火さんよ

いつになったら 眠るやら

ハア〜 (祈る願いが聞こえぬか)

来場者紹介

【見学等】

- ・あじさいの里の皆さん (浅沼邦嘉、浅沼多津子、浅沼時子、浅沼春代、浅沼八重子、井上ふみ子、木村シズエ、坂田多摩子、笹本薫子、笹本久昭、笹本螢子、鈴木則子、竹本美喜乃、筑波タマ、筑波ノブ子、友部彩香、友部敬子、沼田文子、長谷川アリ子、福本八重子、壬生キクエ、山田香子、山名糸江、山本美代、水原光夫、元木正春、沖山仙明 (敬称略))
- ・三宅村シルバー人材センター 宮澤昭彦さん
- ・深谷市 加藤勝也さん

【取材等】

- ・日本大学助教授 糸長浩司さん、大学院生 杉山愛さん 外9名
- ・文化人類学者 コナー・ブレインさん
- ・NHK首都圏放送センター 牧口靖さん、藤森一さん 他2名
- ・共同通信社記者 藤田紳一さん
- ・読売新聞記者 吉永亜希子さん
- ・日本農業新聞記者 南條進さん
- ・毎日新聞記者 奥村隆さん

(順不同)

げんき農場へ来るには

JR八王子駅北口『12番』乗り場、または京王八王子駅『4番』乗り場より、『稲荷坂下』バス停で下車徒歩約10分。「ひよどり山中学校」のすぐそばです。
※ 両乗り場とも「純心女子学園」行きは2系統ありますので、「稲荷坂下」を通るか乗車の際にお尋ねください。

三宅島「げんき農場」だよりのバックナンバーはインターネットで見ることが出来ます。三宅村のホームページ「村民のひろば」の「げんき農場情報」をお訪ねください。

「村民のひろば」アドレス: http://www.miyakemura.com/hiroba_index.htm

三宅島「げんき農場」だより

発行元 三宅島げんき農場
所在地 八王子市宇津木町236-1
Tel&Fax: 0426 - 27 - 4355
e-mail: genki-farm@nifty.com

農場に秋の彩り

いま農場では、夏の花ヒマワリが終わり、すっかり「げんき農場」の名物になったポーチュラカが満開です。

今年のポーチュラカは色が豊富で、15種類ほどが確認できました。そして次の主役、秋の花コスモスが既に開花を始めており、秋本番に向けて色とりどりの花を咲かせ楽しませてくれることでしょう。



今年の夏は梅雨が長引き、冷夏と日照不足でスイカの生長が心配されましたが、7月下旬になると一斉に結実し、最終的には平年並みの収量となりました。

一方、多湿を好む赤芽イモは順調に生育しており、秋の収穫が待たれます。



全島避難3年を迎え

平成13年4月、三宅島げんき農場が開設されたのは、全島避難から7ヶ月が経過したときでした。スタートはまさに「無我夢中」。畑の開墾から始まり、里芋、サツマイモ、アシタバ、ウコン、馬鈴薯等々を次々に定植していきました。秋の収穫の嬉しさはひとしおでした。

2年目は色々な工夫と、内容の充実の年でした。そして3年目の今年は集大成の年と考えています。

この間、特筆すべきは、場員が健康で精神的にも充実した毎日を送り、明日に夢を持って働き続けたことです。そしてその現場を、天皇皇后両陛下が行幸啓されたことは忘れられない出来事として思い起こされます。また、三宅の児童や近隣学校の子供達の体験学習に一役買ったたり、あじさいの里等のご高齢のグループとの交流など、多くの人の心に残る「げんき農場」でありたいと思っています。

最近気付いたこと。

- ・健康こそ最高の宝
- ・夫婦健在が次の幸福
- ・お互いに持ち寄った情報を知る。これこそ精神的な豊かさです。

帰島の日を目標に、これからも頑張りたいと思います。

(農場長)

都会の子供達が体験学習

昨年、渋谷区の児童が自然学習のため農場に立ち寄ったことが縁となり、今年も去る8月1日に渋谷区教育委員会主催による体験学習が行なわれました。小学生低学年の総勢41名が来場、今井副農場長の案内で場内を見



笑顔で迎えられ、子供達も元気スイカ畑では、見事に突っ

てくれた宮澤班長に質問が集中では、採り立てのスイカやトウ

美味しそうに頬張っていました。アシタバ畑での摘み取り体験

がら、真剣な表情でカマを握っ

では、場員のアドバイスを受けな

ていました。子供達は今回の体験

の挨拶をして元気に農場を去って

あじさいの里の皆さんと交流

8月22日、特別養護老人ホーム「あじさいの里」の八王子の地区の皆さんが来場し、場員と

交流を深めました。マイクロバス3台に分乗した24名が、午前11時過ぎに到着。付き添いのスタッフに伴われて降りたお年寄りの皆さんは、取りで早速交流の森へと向農場で働く懐かしい顔を見再会を喜ぶ光景がそここの背丈以上に育った三宅特に見入る姿が印象的でした。



交流の森での昼食時には、おもてなし。ひと口頬張ると会話もさらに弾み、自然と島節が始まりました。手拍子も加わって、時間を惜しむようにいつまでも続きました。

楽しいひとときを過ごした一行は、次回は秋の収穫時期の再会を約束して、別れを惜しみながら農場を後にしました。迎えた私たちにとっても、心温まるひとときとなりました。



手を取り合って再会を喜ぶ皆さん



思いを島節にのせて。手拍子はいつまでも続いていました。



サトイモ畑をバックに記念撮影

場員のページ

高松 かず子 (立川市上砂町在住：伊ヶ谷)

何かを待つときの気持ちは、どこでもどの時代でも変わらないでしょう。この写真は滞在帰島の折撮ったものですが、人を寄せつけない厳しい環境の島でも、静かなこんな素晴らしい海が広がっています。



平成15年4月17日：高松純 撮影

江島・生島の悲恋物語の主人公、生島新五郎もこの地で、この岩の上に立ち、海岸を歩き何を思っていたことでしょうか。また、英一蝶という名の知れた画家も他の流人と同じ海岸を歩き、花のお江戸から御赦免船が来る日をどんな気持ちで待っていたのだろう、と思いを巡らせます。立場は違いますが、今、花の東京で暮らしながら三宅に帰る日を待っている人達と同じ気持ちではなかったかと思うと、やるせない思いで一杯です。

げんき農場で3回目の夏です。みんなと楽しくやっています。今まで農場で身に付けたこと、そしてこれからもっと技術を身につけて、島に帰ったら役に立てたい。好奇心ばかりは旺盛で、帰る日を待っています。

平井 美也子 (武蔵村山市在住：阿古)

昨年の夏に引き続き、8月始めに行なわれた、坪田・阿古地区の子供達との「ふるさとふれあい体験」に参加した。久しぶりに顔を合わせた子供たちは、皆楽しそうにはしゃいでいた。船中でもあちこちで話の輪ができて、親も共に交流を深めることができた。そして、錆ヶ浜の棧橋に着いたとき、一年振りの島の懐かしさはひとしおであった。

自宅は雨漏りで傷んだ部分が多く、本格的な修繕は帰島するまで半ば諦めているが、取り敢えず雨風がしのげれば良いかと考えている。

皆で降り立った錆ヶ浜は波が少し高く、子供たちを海に触れさせてあげることができなかったけれど、無邪気にはしゃぐ歓声が親にはとても嬉しく、ホッとさせるものであった。

帰りに島を一周させて頂いた。緑の回復が遅い場所や泥流の跡、そして人口のダムの数々。三年間で変わった風景、変わらぬ風景、懸命に目に焼き付けた。しかし、未だに噴煙がゆっくりと立ち昇る雄山を見ると、切ない気持ちになった。

いつ帰れるのだろうと、時には不安で弱気になるが、自然が相手だと喧嘩もできない。青い海、青い空、そして子供達のたくましい声が響き渡る島はいつ見れるのだろう。この一時帰島で何人の子供達が島へ帰りたいたと思ってくれたらうと、そんなことを考えた3年目の夏だった。

