駅南だより

ロゴが新しくなりました！

2022年6月号　Vol.75

駅南マスコットキャラクター「タグちゃん」を紹介します！

プロフィール

誕生日
4月30日

特技
本の冊数がすぐわかる

よく読む作家
上橋菜穂子　星新一

よく読む本
「ぼくはめいたんてい」シリーズ

タグちゃんは図書館がとっても好きな女の子。自分でつくったお気に入りのシュシュの柄は、本についているバーコードをイメージしているんだって。駅南図書館のサービスについて、館内のいろいろな所で案内しているよ。探してみてね！

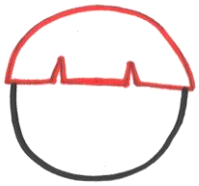
タグちゃんをかいてみよう！

①梨の下半分を描いたら

幸水、豊水、あきづき、新高……
市川の梨はどれも絶品♡

『市川の梨』
市川市市民経済部農政課/編
市川市　2009
I/L1(駅南所蔵)

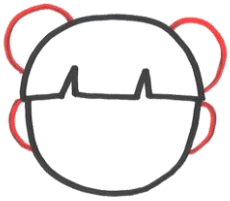
②手児奈の櫛(くし)をかぶせます



万葉集に歌われた伝説の美女・手児奈。
地元の女神として霊堂に祀られています。

『てこな』
市川市文学プラザ/編集
市川市文学プラザ　2009
I/D7(駅南所蔵)

③松ぼっくりをよっつ くっつけて



市川の木・クロマツ。
長寿と繁栄を象徴する縁起のよい木です。

『いちかわまち歩きガイドマップ Ⅰ』
まちづくり家づくりCafe　2016
(駅南 地域情報コーナー所蔵/館内閲覧)

④総武線を2本走らせます

市川は総武線の各駅停車・快速のどっちも停まるからとっても便利♪

『総武線120年の軌跡』
三好 好三/著
JTBパブリッシング　2014
686.2/ミ(駅南所蔵)

⑤バラの花びらを2枚描いて

市川にはオリジナルブランドのバラ「いちかわローズ」があります

『由緒あるバラの街市川』
田草川 信慈・山内 宏子/編集
市川市緑の基金　2011
I/L1(駅南所蔵)

⑥かわいい笑顔でタグちゃんのできあがり！

絵描きうたも作成中！おたのしみに♪

市川今昔物語

時代に合わせて変化してきた市川の、
今と昔を比べてみましょう。

江戸川堤防上にある『**市川関所跡**』をご存じでしょうか。（写真①）
古くから交通の要衝であった佐倉道（現在の国道14号線・千葉街道）の江戸川を渡る小岩・市川間に設けられた「渡し」。江戸時代には渡しは「定船場」となり「番所」がおかれ『入り鉄砲に出女』の言葉通り江戸への物資や人の流れが監視されました。その後「番所」は「関所」となり江戸川最下流の「小岩・市川関所」として整備され大名の参勤交代や成田詣での人々で賑わったそうです。
江戸幕府の命で全国規模で作成された『元禄国絵図』の『下総国（元禄）』をご家庭のPCでも閲覧できます（絵図①・国立公文書館デジタルアーカイブより）市川市域は**下総国の葛飾郡**の所管で地名はほぼ現在と一致しており、ほとんどが年貢納入単位の【村】と把握され各村の石高も書かれています。国府台の古城跡、總寧寺、真間の弘法寺、八幡宮、法華経寺も描写されています。『舟渡』とあるところが関所の場所です。デジタルデータは自由に拡大して見ることができ行徳地域の塩浜や下総全域も必見、江戸時代にもここに沢山の暮らしがあったのですね。

写真①

絵図①

参考

絵図① 国立公文書館デジタルアーカイブ＞重要文化財（国絵図等）＞元禄国絵図＞下総国（元禄）
https://www.digital.archives.go.jp/DAS/pickup/view/detail/detailArchives/0301000000/0000000220/00
江戸川区 文化財・史跡＞えどがわ発見！解説シート＞3 道路と交通・運輸
https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e_bunkazai/bunkazai/shiryoshitsu/hakken_sheet/traffic.html
『図説〈市川の歴史〉』市立市川考古・歴史博物館/編集　市川市教育委員会　2015　I/B1（駅南所蔵あり）

館長の本棚

館長が選ぶおすすめの本を、
コラムとともに紹介します。

漱石は荒野をめざす

『作家たちの17歳』は、夏目漱石、太宰治など6名の文豪が、17歳の頃にどんな時代にあり、どんな決断・選択をしたのか、それぞれの青春像を描きます。
10代の終わりに人は大きな岐路に立ちます。行く道を主体的に選択するよう迫られ、同時に干渉されもする。そんな状況に真っ向から対峙したり、自分の居るべき場所を求めて彷徨ったり。アンビバレントな感情に揺らぎます。
家を転々とし「夏目家の小さな一個の邪魔物」だった17歳の漱石は、ここ国府台まで旅して「鴻台二首」という七言絶句を残します。第一首三句「一叩一推人不答」（禅寺の門を）叩いても推しても何の返答も得られない。「居るべき場所」を求めて彷徨う17歳の漱石の憂悶が垣間見えるようです。
『坊っちゃん』という小説は今でも愛読されています。坊っちゃんの正義感に満ちた行動の裏で「自分の居るべき場所」を求めて四苦八苦する様に、どこか私たちは共感するのでしょう。
漱石は、自分が終生求めた「居るべき場所」を坊っちゃんに与え、次の一文で筆を置きます。
【だから清の墓は小日向の養源寺にある。】
「最後の文の上にかぶせられた「だから」には、「日本文学史を通して、もっとも美しくもっとも効果的な接続言」という讃辞を贈りたい。」とは井上ひさしさんの評。
「だから」には漱石の深い憧憬の念が込められているように思えてくるのです。

『作家たちの17歳』
千葉 俊二/著　岩波書店
A910.26/ﾁ（市内所蔵）

『自家製文章読本』
井上 ひさし/著　新潮社
B816/ｲ（駅南所蔵）

『坊っちゃん』
夏目 漱石/著　新潮社
B913.6/ﾅ（駅南所蔵）

司書たちの休息

駅南の司書たちの日常や、好きなこと、おすすめなどを伝えます。

かつて「先生」と呼ばれ、親しまれたころがあった。それは小学生相手のボランティアの絵画教室での話。でもその場所はちょっと特殊だ。赤土の大地の中、聞きなれないスペイン語が飛び交う課外授業だった。場所は、南米パラグアイの片田舎。まだ絵を描き始めて数年しか経っておらず、お世辞にも上手といえない自分の絵に、驚き、感動してくれる子どもたち。無性に嬉しくなり、教室に通い詰めた。

「さあ、今日は外の一面の青空を描いてみよう！」。そう言うと、無邪気に「先生、わかった！」と言ってくれるその笑みが、たまらなく微笑ましかった。今日はみんなで何をしようか。外へ連れ出すと、みんなこぞってはしゃぎだす。「あ、宿題忘れた！」「これってどう描いたらいいの？」。そんな日々の繰り返し。街でもいつの間にか人気者になってきた。狭いムラ社会だ。「絵を描く変な外国人」。こんなところだろう。「先生、こんにちは」「先生、ありがとう」「先生、またね」「先生、さようなら」「先生」「先生」。先生、か。

赤土の大地に夕陽が沈む。星空がほんとうにきれいだね。君は流れ星を描いたのだね。

帰国の日が来た。「先生、もっといたらいいのに」。みんなから、手紙や花束をもらった。

何者でもない自分の、からっぽの心が満たされてゆく。自分は何かを、まだしたいなと思った。絵を描き続けようと思った。今も図書館で働く傍ら、絵を描き続けている。

かつて、黄金の日々があった。（スタッフ･I）

イラスト / I

展示・イベント報告

シニア向けiPad講座（5月28日）

シニアの皆様に向けて、iPadの便利で楽しい使い方･役立て方について学ぶ講座を開催しました。8名様に参加していただきました。

親子でうたってあそぼう 手あそびわらべうた（4月17日）

わらべうたのもつ心地良いリズムを楽しみながら、親子でスキンシップを体感していただきました。4組のご家族に参加していただきました。

オンラインプラネタリウム（3月20日）＊オンライン開催

オンラインプラネタリウムを使い、身近な星空について楽しく学ぶことのできる講座を開催しました。18組のご家族に参加していただきました。

編集後記

この4月、図書館もまた新たな年を迎えました。これほどたくさんの利用者の方と春を迎えることのできたのは久しぶりのこと。新たに利用カードを作られる方、初めて本を借りていかれる方、そして引き続き当館の棚を楽しみに来てくださる方。たくさんのいろんな方の今日に明日にどれだけお役に立てるか。本年度もよろしくお願い致します。（館）

市川市市川駅南口図書館　（指定管理者　㈱ヴィアックス）

〒272-0033　市川市市川南1丁目10番1号　I-link タウンいちかわ ザ タワーズ ウエスト3階

【TEL】 047-325-6241　【HP】http://www.ekinan-lib.jp

和洋女子大学×駅南 連携企画

こころとからだの健康

第5回「コグニサイズって何ですか？」

和洋女子大学看護学部
老年看護学・助手　宮本大樹先生

コグニサイズとは

コグニサイズという言葉を聞いたことがありますか？コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した言葉で、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。英語で「認知」という意味のCognition（コグニション）と、「運動」のExercise（エクササイズ）を組み合わせた言葉で、運動課題と認知課題の両方を同時に行うことで、認知症予防の効果があると注目を浴びています。

運動課題（からだを使う）＋認知課題（あたまを使う）＝コグニサイズ（認知症予防！）

コグニサイズの効果とは

認知症を発症するリスクの一つに身体活動量の低下があります。身体活動量はウォーキングなどの運動だけではなく、掃除機をかけるなど、日常生活での活動も含まれます。コグニサイズで行う運動課題は、この身体活動量を高めることで認知機能の向上や脳の萎縮を抑制できると言われています。また、運動課題と同時に行う認知課題も脳の萎縮を抑制し、記憶力の改善効果があると言われています。これらの理由からコグニサイズは認知症の予防に効果があるのです！

コグニサイズのポイント

運動課題は軽く息がはずみ、脈拍数が上がるようなものを選びましょう。具体的には足踏み運動やウォーキングなどが効果的です。

すいか

認知課題は運動と一緒に行うことで時々間違えてしまうようなものが効果的です。具体的には数を数えるや引き算、しりとりなどのようなものを選びましょう。

かめ

簡単に達成できる課題は選びませんが、間違えても笑いながら楽しく実施しましょう。笑うことで更に身体や脳にプラスの効果が期待できます！

まずは週に3回程度実施することを心掛けましょう。短い時間でも構いません。決まった時間に実施することで運動の習慣化につながっていきます。慣れてきたら頻度を増やして6か月以上の継続を目指しましょう！

やってみよう！

コグニウォーク

ウォーキングをしながら次のような認知課題を行います。

- 100から3ずつ引いていく（慣れてきたら7ずつ！）
- 3の倍数で手をたたく
- 目についた物を逆さ言葉で言ってみる（ふみきり→りきみふ など）

参考：
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター コグニサイズ 認知症予防に向けた運動
https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/pamph-koguni.html
安心介護 介護の基礎知識
https://i.ansinkaigo.jp/knowledge/dementia-cognicise
健康長寿ネット
https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/cognicise.html