

ゴミ拾いは健康の源

講師 源流の郷ウォーキングクラブ
会長 柳井 忠臣 氏

・プロフィール:



昭和17年、佐伯市本匠(因尾村)に生まれる。75歳。昭和18年、大水害で、田畑流出、一家の運命が暗転する。昭和33年、貧乏で、高校進学を断念。

色々の職業を経験。昭和40年、21歳で結婚。41年、大阪の茨木市の厨房関係の会社に。49年義兄の死去で、帰佐。タクシー運転手乗務の傍ら、36歳で碩信高校に入学、40歳で卒業。子ども3人を育てる。佩楯山のヘルシーウォーキングを15年間、源流の郷ウォーキングクラブ結成、源流の郷八ツ橋ウォークを5回開催等、環境美化活動に、長年取り組み、現在に至る。経歴: 社会教育委員(本匠村5期、佐伯市2期)。法務省行政相談委員H.13~23。民生児童委員H.23~。現在本匠民生児童委員協会会長。日豊愛山会S.53~主宰イベント15年間開催。源流の郷ウォーキングクラブH.15~設立・会長。「本匠お茶の間サロン」H22.開設・代表。受賞: 大分県社会教育功労賞。日本道路協会感謝状。国土交通大臣感謝状。環境省大臣表彰状。大分県環境美化表彰状。

・貧乏に育って、貧乏に鍛えられました:

災害は忘れた頃にやって来るとよく言われますが、私どもの住む本匠地区も、今年74年振りの大きな被害を受けて、私も一週間ほどボランティアであちこちかけずり回りました。家の中に流れ込んだ材木の片付けなど、非常に危険な状況の中での被災活動でした。

私が生まれました昭和17年の翌年の18年に、これに劣らぬ大水害に見舞われまして、我が家は田畑を失い、これを機に、一家の運命が変わりました。

食べ物が無くて、おまけに、母親が私が5歳の時に亡くなって、親父の男手一つで兄弟6人が育つんですけど、その親父ちゅうのがまったく家をかえりみらんですね、苦しい暮らしが続きました。

一番印象に残っているのは、小学校4年の時、遠足は楽しみにしておったんですけど朝起きてみたら弁当がない。何かないかなあと家の周りを見ましたら、芋がひとつ縁の下に見つかった。それを輪切りにして、天ぷら油があったので自分で揚げて、いつかわからん新聞紙に包んで、それを持って遠足に行ったんです。非常に苦しい、恥ずかしいようなお話の生活でした。

中学校を卒業する時に、進学を熱望しておりましたが、親父はどうしてもダメと言う。頑張って頼んだんですが、どうにもならず、断念せざるを得ませんでした。

賃稼ぎをする生活をさせられ、16歳になるのを待つて運転免許を取得しました。

・21歳で結婚し、大阪に出る:

免許証を持って、本匠に工場がありました狩生酒造さんの方にお世話になるんですけども、21歳で結婚。都会で働いてみないかと、ある人に紹介され、大阪の茨木市にある厨房関係の会社で働くことになりました。家内と一緒に何不自由なくそこで、子ども3人養ったんですけど、家内の兄さんが脳卒中で33歳で急に亡くなりました。その奥さんが子連れで自分の里に帰る話が出て、家内の母親を一人にさせることができないということで、昭和49年暮れに、大阪から引き上げて帰ることになりました。

・美化活動に関係するようになったきっかけ:

1970年(昭和45年)当時は、大阪万博で大阪の方景気が良くて、配達のお得意回りで箕面(みのお)市等を訪問。箕面自然公園から、勝尾寺にかけて、滝とかがあって非常に環境の良い所で、配達に行く度に自然が綺麗な所だなあととても感心していました。日曜日になると、家内と子連れでそういう所に出かけて自然を満喫してしておったんです。

そういうことがあって、本匠に帰ってみるとですね、箕面の自然公園の環境と本匠の田舎の環境との差が、何て言うんですか、表現できないほどに差があると感じてですね。何とかせないけんなあ、綺麗な本匠にしたいなあという思いが湧いてきたんですね。何とかできないものか。そういうことで、始めた美化活動でした。

・高校入学し、子どもと一緒に勉強:

49年に帰ってきんですけども、なかなかいい仕事が見つからなくて、いとこがタクシーに乗っていた関係で、城南タクシーの方にお世話になることになりました。ある程度生活にも余裕ができて、安普請ですけども、家も小さいながら作ったんですけど、一応生活としては落ち着いたという所で、念願の高校の方、碩信高校の定時制に入ることができました。36歳でした。非常に真面目に勉強した結果、無事4年間で卒業して、何とか格好がつかしました。

その時の同級生みなさん、本当にいい方ばかりで、准看の看護婦さん達とも一緒に勉強させていただいて、充実した4年間を過ごしたわけでございます。

52年に高校に入った当時、長女が中学の1年生。私ども、小学校の時に貧乏で勉強しなかったものすから、英語はもちろん初めて同様で、見る教科書もないということで、娘の英語の教科書を使って、数学は小学生の子どもの算数を借りて、小学3年生位のものからさせていただいたということで、小さな食卓を囲んで、子ども達と一緒に4人が、仲良く勉強したことが忘れられない思い出です。

・佩楯(はいたて)山のヘルシーウォーキング:

同じ年52年に、PTAの役員を仰せつけられまして、

その頃、子ども会というのが全く活動していなくて、何とかこういう子ども達に、自然の美しさを、大切さを教えないといけんということで、最初は道路に花を植えることを子ども達と一緒にやってたんですがその後、山の方に入って行くことになるんです。

当時、山の中にゴミを捨てる人が大変多くて、何とかせにゃーいけんなあということで、52年に始めたのが「佩楯山のヘルシーウォーキング」でした。

歩きながらの山のゴミ拾い、健康を目指そうが始まった「イノシシー頭平らげ登山」。これは、湯布院の牛喰い絶叫大会を真似たものでした。前日に仕留めたイノシシー頭をその日に毛を剃って、その晩に解体して、あくる日に山のてっぺんで大きな鍋で炊いて、雑炊を作る、大変に好評でした。当初は、2、30人だったんですけど、第10回目の時には、400人を超える人数があので佩楯山においでになるようになって、準備他で、大変だと言うことでしたが、何とかまだ続けたいということで、15年間続けることができました。山の中にゴミを捨てる人は目に見えて少なくなり特に地域の人は協力的でした。15年間、一度も中止することなく無事に終了することができました。本当に、スタッフの皆さん方には感謝しています。

・源流の郷ウォーキングクラブ:

8月になると水遊びの子どもたちが貸切バスで、あちこちから、キャンプ方々本匠の川にやってくる。夏休みに入ったかというように非常にゴミが多くなります。そのゴミが、大雨の日には、番匠川を下って、西浜の方にまで流れていく。番匠川の土手沿いをウォーキングのコースに入れて、定期的に歩き、そうしたゴミ拾いをするのが始まりで、ウォーキングクラブがスタートしました。

平成15年11月10日スタートの「源流の郷ウォーキングクラブ」の宣言書には、次の4つがあります。

- ①肉体的、精神的健康作りに努める。
- ②より良い人間関係の構築に努める。
- ③地域の美化に努める。
- ④自然環境の保全に努める。

道路の清掃が一応主なんですけれども、地域に対する環境美化活動を進めて、14年を経過しています。ゴミ拾いの目的地は、地区内の道路、河川敷から、海岸部にも広げようと、鶴見の大島海岸、深島、大入島、上浦の瀬会い海岸、保戸島等、あちこちに足を運び、ゴミ拾いの清掃活動をしてきました。

年間の清掃活動で集まったアルミ缶を換金し、1万1165円福祉資金に寄付したこともあります。

現在、高齢化したこともあって、会員は20名です。

・「源流の郷 八ツ橋ウォーク」:

「第1回源流の郷八ツ橋ウォーク」は、源流の郷ウォーキングクラブの主催で、平成18年2月19日に実施。本匠東スポーツ公園を出発。番匠川と支流の久留須川に架かる八つの橋を渡り、同公園に戻る約9キロを歩く。フィニッシュ後、本匠地区社会協議会が暖かい

ぜんざいを振る舞う。写真入りの「完歩証」や、京都銘菓の「八ツ橋」がお土産、参加費500円で、大変好評でした。5回継続できましたが、県道の本匠から直川に抜ける道路にバイパスができて古い橋が取り壊されることになり、陳情して残してくれるようお願いしたんですが、地元から承認を得ている、災害防止のためにも取り壊す必要がある等で、結局橋が1つになって、それでも実施しようと思いましたが、人数的に多くなり過ぎて、道路通行許可、道路横断についてのクレーム等もあり対応ができなくなって、再開を希望する声もありましたが、やむなく、取り止めとなりました。

・「佐伯市ウォーキングクラブ」の設立:

この合併した佐伯市で、ウォーキングのクラブの設立というものを思い描いていたんです。旧佐伯市内の方にも私の方のイベントに来て参加していただいて、呼びかけして何とか佐伯市内で1つのウォーキングのクラブを立ち上げようというような意思を持って活動してきたんですけども、今の所実現に至っておりません。

現在、県下でウォーキングクラブのないのは佐伯市だけです。臼杵、津久見には豊後水道ウォーキングクラブ、大分は大きなクラブ、宇佐、湯布院、中津、竹田、日田、全部ありますけど、佐伯だけないんです。

佐伯でウォーキングのイベントする時は、津久見の豊後水道の方が来てここの街を回ってイベントするんです。私もお手伝いする時もありますけど、あまり私達には声がかかりません。

もし皆さん方の中から佐伯のウォーキングを立ち上げてみたいなあという方がありましたらひとつ、手を挙げていただければ有り難いかなと思っております。

今日までそれを立ち上げることができておりません。もし立ち上げるようになればお手伝いをさせていただきたいと思っています。

・健康づくりに、ウォーキングを!:

60歳を超えますと、膝が痛い、腰が痛い、息切れがするということが出てきます。運動不足からというのが大きな原因ですが、歩くことによって健康状態がすごく良くなります。それから新陳代謝が良くなります。

私は糖尿病という病気を持っていますが、これを重症化させないように、毎日、6キロ歩いております。私が歩くと道が綺麗になります。ゴミを拾いながら、実は今日も9800歩、歩いてきました。

皆さん方もですね、歩くことによって、健康状態を保って欲しいと思います。歩くと、脳内ホルモン、ペーターエンドルフィンと言いますが、これが脳の中に放出されて、非常に健やかな、爽やかな気持ちになれるんです。

最初は10分、15分で結構です。徐々に、伸ばしていく。もう一点は、友達を作ることです。「今日はよだきいのう」ちゅうても、「行こうえ」と来たら、どうしても「ああ行こうかな」と、行くことになって続きます。会話しながら、楽しみながら、歩いて欲しいなあと思います。明日から、歩きましょう。