

文化の窓

糸引き工女の教科書
『處女(しょじょ)の鑑』
～帰郷中小学校で一生懸命勉強～



全国の製糸工場で1年間一生懸命に働いた糸引き工女は、12月になると帰郷し2月頃まで各家庭で過ごしました。帰郷中、家庭で疲れた体を休める傍ら、各小学校で開催された工女教育に出席しました。工女教育の歴史は古く小鷹利村(現古川町)では、明治41年(1908)から村の教育会の主催で「女子講習会」として、裁縫と徳育の教育が行われてきました。その後大正5年(1916)に農業補習学校が各小学校に併設されるとこの学校で教育が推進されました。

大正11年(1922)の小鷹利村の工女教育の状況を紹介します。会場は、村内にあった大村小学校、信包小学校、畦畑小学校で1日6時間の授業が行われました。期間は、12月中旬より2月末日までの50日間となっています。授業内容は、裁縫が中心でその他に家事、修身、国語、算数であり、将来家庭の主婦として活躍できるようにとの願いが込められていました。教師は、裁縫は専任教師、他

の科目は小学校の先生でした。この年の小鷹利村工女の出席人数は、20歳以下が168人、21歳から25歳までが21人で合計189人でした。この内、授業に参加した人数は、160人で、出席率は、90・14%でした。冬季の寒い中、一生懸命前向きに学ぶ工女の意気込みが伝わってきます。

この工女教育に使用された教科書が、『處女の鑑』です。吉城郡教育会の編纂で一の巻から五の巻まで5巻製作されました。大正11年に一の巻が刊行されています。

教科書の主たる内容は、「修身」「国語」「家事衛生」となっており、「家事衛生」では特に、衣服の洗濯や育児の方法など実生活に役立つ内容でした。二の巻の付録では「女工上稼状況一覧表」が掲載され、工女の教科書らしくなっています。

この教科書は工女の為に作成されています。地域の将来を担う糸引き工女を大切に守った歴史の証だと言えます。



▶糸引き工女の教科書『處女の鑑』

問 文化振興課
☎ 0577-73-7496



40代、50代の働き盛りの年代の方の中には、親の終活を気にかけている人がいる一方、親御さんの方でも盛んに終活に取り組んでおられる方もいることでしょう。

さて、終活を考える時、親と子にはその考えに少しギャップがあるようです。実際、終活に関する調査(HOME ALSOK 研究所 親の終活に関する調査より)の中で、親子それぞれに終活に対する思いを聞くと、「親世代では『老後は子どもに迷惑をかけたくない』という人が9割以上を占め、子世代は『親から終活について相談されても迷惑とは感じない』という人が約9割となっています。親も子も、互いを思いやるような結果になっているのですが、子世代にとって、親に終活の話を持ち掛けることにより、親子関係を悪くしてしまうのではないかと心配し、終活のことを話すことに対して、ためらいがあるようです。

そしてついつい親任せにしていると、何を手助けしたらよいかわからず、挙句の果てには面倒くさいという気持ちで、なかなか進まなかったりします。しかし、終活に一切手を付けていない状況では、親が認知症になる前に希望を聞いておくべきだったと後悔する人や、急に親が亡くなったため銀行口座の取り扱いに困った等、生前の親子間での終活についてのすり合わせができてなかったことでの問題は少なくありません。

そこで、こういった状況にならないように、終活を行う親世代は、自分から積極的に話題提供を行い、親子で互いの考えを話し合ってみることで、またいくら積極的にいっても、やり過ぎはよくありません。自身が良かれと思って準備していることが、かえって遺される者にとって負担であったり、何もかもを進めすぎて、遺される人の気持ちを無にすることもあるからです。

大切なのは、口頃から家族で終活を共有し、それぞれの思いをくみ取りながら、お互いの心からの了解をしっかりと得て進めていくことです。

月に一度、終活巡回相談日を開設しています。(要予約)

■11月27日(金)
古川町公民館
9:30～16:00

問 予
飛騨市終活支援センター
(飛騨市社会福祉協議会内)
☎ 0577-73-3214

こんにちは 市民病院です

脂質は高齢者の強い味方!?
飛騨市民病院 栄養科

皆さん「脂質」つまり「油脂」に対してどんなイメージを持っていますか？

ある人は「美味しいけど太りやすい」またある人は「血液をドロドロにしたり、身体に悪影響がありそう」このように世間一般的には悪いイメージが強いと思います。実際に摂りすぎることによって、心血管疾患や肥満のリスクになります。

しかし、ある方々にとっては救世主になり得る栄養です。それは「隠れ低栄養」の方です。隠れ低栄養の判断方法は次の症状の内一つでも当てはまる高齢者の方です。

- ①最近体重が減ってきた。
 - ②食事の摂取量が減少した。
 - ③歩くスピードが遅くなった。
 - ④よくつまずく。
 - ⑤生活の動作でも疲労が強い。
- 当てはまった方はいますか？隠れ低

栄養は早めに手を打たないと、筋力低下や免疫力低下から心身が衰え、そのため活動量が減り食事量も減ります。すると低栄養が進行し、さらなる筋力低下等、負の連鎖が続くのです。

その負の連鎖を断つための強い味方、それが「油脂」になります。特に今回おすすめするのがどの家庭にもあり手軽に使える「マヨネーズ」です。

なんとマヨネーズは、たった大さじ1杯で100キロカロリー程度あり、毎食大さじ1杯ずつ食べると300キロカロリーにもなります。それはおにぎり1個半と同じエネルギー量になります。これを続けることで身体を動かすエネルギーになり、また体重も増加するでしょう。ぜひ毎日の食卓に大さじ1杯のマヨネーズを置いてみませんか？

※今回は低栄養の方へ、エネルギー補給の一例として紹介しているものであり、病状によっては不利益になる場合があります。詳しくは担当の医師、管理栄養士までおたずねください。

最後に飛騨市民病院では、栄養指導を行っています。食事に対して不安のある方は、主治医に栄養指導を受けたいと一声お掛けください。健康の第一歩は食事にあります。一緒に食生活を見直しましょう。



問 飛騨市民病院
0578-82-1150

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ネギ

日に日に秋が深まっていますね。ぐっぐと冷え込む日も増えてきました。指先などが冷たいままで、夜もなかなか眠りにくいということもあるでしょう。そんなときはこれからは旬のネギがおすすです。

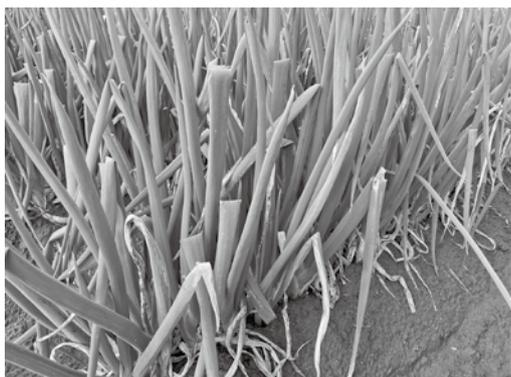
ネギは強壮効果にすぐれ、精神を整え、血流を盛んにしてくれます。あまりに身近な食材なので、薬草とは思われていませんが、葱白と呼ばれ古くから使われている生薬なのです。ネギに多く含まれるビタミンB1による強壮効果のほか、不眠症、精神不安や神経衰弱もネギをたくさん食べると解消してくれます。

意外なところでネギを風呂に入れて入浴するととっても簡単に効果があります。これにより、ネギが血液をサラサラにし、血流を改善して体を温め、肉体的疲労を取り除いてくれるからです。

また、風邪をひきそうなときはネギを刻んでコップ半分ほど入れ、熱湯を注いで飲み頃になったらその汁を飲むと非

常に効果的です。さらにお酒で煎じたり、シヨウガや大根おろし、梅干などを入れたりするとこれまた効果的です。身体を元気にする効果はネギ・タマネギ・ニラ・ノビル・ニンニク・ギョウジャニンニクと強まりますが、体力のない人がニンニクを食べるとかえって逆効果になってしまいますので、普通の体力の人が日常に使用するにはネギやタマネギ、ニラやノビルで、ニンニクは時々、また、生食よりは煮たり焼いたりといった感じでやってみるのがいいでしょう。

寒い日は思わず暖房のスイッチに手が伸び、設定温度も上げてしまいがちですが、まずはネギなどの身体を中から温める食材を多く使用し、温かい服装で、そして少し体を動かしてみるのがいいでしょう。



村上光太郎「薬草を食べる」より

問 地域振興課 0577-62-8904