



令和6年度の初めにあたり

会長 林 正一

会員の皆様には、当研究会の運営及び事業の推進にあたりまして、多大なるご支援・ご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、令和二年から三年余り続いた国の新型コロナウイルス感染症の対策は大きな節目を迎え、位置づけが「2類相当」から「5類」に移行しました。これにより、外出自粛の要請はなくなり、感染対策は個人の判断に委ねられるなど、さまざまな制限が解除され、徐々にではありますが、以前の生活やがま研の活動が戻ってきた年でもありました。

そのような中において、適切な感染防止対策を行いつつ、長年培われた豊富な知識と経験を活かし、生き生きと活動されている会員の皆さんの姿は、各種イベント会場等へ訪れた多くの来場者に、元気と活力を与えたことと思います。

さて、令和六年の干支である辰は、「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表していると言われています。今年度は、辰年に相応しく、

微力ではありますが、明るい未来に向けて活力ある地域づくりに寄与できるよう「会員同士の仲間づくり」「ボランティア活動の推進」などを目標に頑張っていきたいと考えております。

結びに、会員の皆様方におかれましては、健康に十分留意され、実り多き素晴らしい令和六年度となりますことをお祈りし、まして、年度初めの挨拶といたします。



口上実演予定のイベント（終演も含む）

古河桃まつり					
3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月20日 (水)	3月23日 (土)		
3月24日 (日)	3月30日 (土)	3月31日 (日)			
常陸風土記の丘 桜まつり					
3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月6日 (土)			
4月7日 (日)	4月13日 (土)	4月14日 (日)			
国営ひたち海浜公園					
4月24日 (水)	4月27日 (土)	4月29日 (月)	10月未定		
阿弥陀寺 桜まつり					
3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)			

令和6年度 定期総会の開催について

日時:5月18日(土)午前 9時30分～ 総会
午前 10:45～ 講演会(右記)

会場:土浦市藤沢982

土浦市立 新治地区公民館 2階 ☎029-862-2673

本年は会場が変わります

当日年会費 2,000円 を申し受けます

欠席の方は下記の口座までお振り込みください。

ゆうちょ銀行

口座番号：10690-38833081

口座名：筑波山がまの油売り口上研究会

☎総会案内はお送りしませんので、ご了承ください。

講演会

人生百年時代「今を楽しむ!」

小倉 洋子 先生

筑波生まれ。母は十九代永井平助こと吉岡久子名人。つくば科学万博時は「アンナウンサー」、レポーターとして活躍。「筑波節・つくば音頭」の踊りの普及にも努める。その後社会福祉に深く係り、県民大学をはじめ各地で公演活動を続ける。マルチで豊かな人生経験から繰り出される話は、深く聴衆に届く。

私は昨年十月で八十五歳になりましたが、今日までは健康で楽しく暮らしております。
 私ががま研に入会したのは、1995年、五十八歳の時でした。大世話人の宇野さんが活躍されていたころです。

つくば市の JICA (国際協力事業団) に勤務していた時に、宇野さんに外国の研修員百名の前でがま口上を実演していただきました。外国の研修員が大変に感動し、私もこんな素晴らしい郷土芸能があることを知り入会しました。

先般、私のアームレスリングについての記事が読売新聞に掲載されたことで、かわら版への原稿依頼がありました。

昔は腕相撲でしたが現在は社団法人「日本アームレスリング連盟」の組織があります。全国各地に支部、道場があり、全国大会・世界大会も開催されています。

私が七十四歳の時、当時の常陽リビング誌に掲載されていた「誠腕道場」(常総学園内)の広告記事を読んで興味を持ちました。さっそく道場の代表者である佐藤正一さんに連絡を取りました。私が年齢を伝えると「息子さんが入会するのかわ？」と言われ「いや、私が入会したいのですが」と言うとびっくりされ「道場に四十歳以上は居ないが、とにかく一度来てください」と。

さっそく道場に行き、試しに組んでもらうと「年齢の割には強い方だ」と言われ入会しました。
 最初の一二年は女性にも負けるし、ずいぶん

変老人の生き様

村竹 儀昭



真にがま研の鉄人、恵まれた身体と精神力！しかし何事にも突き進む情熱と信念がこの偉業に結びつくことは容易に想像できます。今年10月開催のアームレスリング世界大会での健闘と報告を待ちましょう。

悔しい思いをしました。筋力をつけるために自宅に筋トレ道具を揃えたり、廃校跡の鉄棒を貰って自分の部屋に設置して家内に苦情を言われたり。道場の練習は火曜・金曜の午後九時〜十二時で、練習を終え自宅でシャワーを浴び、食事をして寝るのは、深夜の一時頃でした。道場に行かない日には、毎朝柔軟体操と筋トレを一時間、就寝前に筋トレを一時間。こんな生活を三年続けていましたら、四年目くらいから地方大会で上位入賞するようになりました。地方大会は体重別だけなので若い人との試合になります。

全日本マスターズ(年齢別七十歳以上の部)で準優勝したのが八十一歳の時でした。その後2021年に初めて全国チャンピオンになり、昨年九月十七日に兵庫県で開催された全国大会で優勝して今年十月にアテネで開催される世界大会の出場権を獲得した次第です。

国内で七十歳以上の部は体重無制限ですが、世界大会は九十キロと七十キロに分かれます。通常七十六キロの私は六キロ減量しなければなりません。年初から二・五キロ減量しましたが、筋力を落とさない減量は大変です。

朝は筋トレと腕立て二百回、夜は懸垂二十回他、毎日続けていますがこの先は減量次第、二度と無いこの機会を冥途の土産に何としても行きたいので努力します。

この年齢でこんなスポーツにのめりこむ自分は変人だと思っています。国内に八十歳以上のアームレスラーは居ません。身体が耐えられないと

思います。普通の食事ではこのスポーツに耐えられないと考案した食事の内容を紹介すると、基本的に肉・魚等たんぱく質中心です。通常の食事に加え、朝はニンニクとショウウガの醤油漬け・酢玉ねぎ・食後のコーヒーにアーモンド十粒。昼には銀杏十粒と牛乳。夜は生ニラのみじん切りをキムチであえて何にでもつけて食べる。今のところ血圧正常、糖尿病なし、風邪・コロナとも無縁です。

アームを始めて十二年目、好きだったゴルフも止め、道具も捨て十月の世界大会に挑戦するため頑張っています。

口上とは関係ない変老人の生き様ですが、会員の皆さんのご健勝も心より祈念しております。

アームレスリング

84才で優勝!



村竹 儀昭さん

◆第29回JAWA全日本マスターズ
アームレスリング選手権
男子シニアグランドマスターズ
70才以上ライトハンドの部 優勝

勝てるかな?



2024.1.1 の広報土浦に掲載されました

令和5年マスターズ
日本チャンピオンメダル

じじりする 肥料！

小町塾 星野 和哉



令和四年、ロシアのウクライナ侵攻をきっかけに物の値段は高騰しています。特に家庭菜園をしている方は、化成肥料が高騰しているのでどうするか悩んでいると思います。私も価格高騰前は、化成肥料を多く使用していましたが、現在は化成肥料を極力減らし、有機質肥料を使用するようにしております。

では、どれだけ値段が上昇したかということ、家庭菜園をしている方が使用している普通化成肥料「オール8」20kgについて、私が利用している某ホームセンターにおける価格の推移は左表の通りです。今年に入り少し下がったものの購入に躊躇しているところです。

私は、主に豚糞と鶏糞を肥料として使っております。豚糞は窒素

購入日	価格
令和3年10月	1,188
令和4年2月	1,480
令和4年3月	1,680
令和4年4月	1,780
令和5年4月	2,680
令和6年1月	1,980

	肥料の特徴	
	無機質肥料（化成肥料）	有機質肥料（動植物が原料）
	オール8など鉱物等を原料に科学合成	牛糞、豚糞、鶏糞など動植物が原料
長所	・速効性、緩効性など種類が豊富	・栄養素をまんべんなく含む
	・施肥量が明確で調整しやすい	・効果がゆっくり長く続く
	・臭いが少なく、有害物を含まない	・根を痛めにくい
短所	・施しすぎると根を痛める（肥料焼け）	・すぐに効果が出ない
	・土中の有機物、餌にする微生物が減少	・成分量が明確でない
	・土が固くなる	・分解過程でガスや熱が出るためすぐ作付できない

Nが多めに含まれているため、ホウレンソウ・小松菜などの葉物野菜・ネギなどの茎葉を食する野菜に適しています。ただ施肥量に注意が必要です。例えば私は糖尿病に効くというのでヤーコンを栽培していますが、元肥として豚糞を多めに使用したため茎が2mにも伸び「木ぼけ・つるボケ」を起こして、いもが大きくならない失敗を経験しました。また豆類には、根粒菌があるので窒素Nをあまり必要としません。このため豚糞は作物の特性によって施肥量に注意しなければなりません。その点、鶏糞は窒素が少なく有機質肥料の中でも化成資料に近い効果を得ることができ、野菜の種類に係らず扱いやすいと言えます。

動物性の有機質肥料は臭いがしますが、そのなかでも鶏糞は臭いが強いので住宅地が近くにある場合は苦情になることが考えられます。運搬は軽トラックの方が無難です。乗用車のトランクで運んだ場合、臭いが残り消臭剤などでは取れません。

〔購入にあたっての留意点〕有機質肥料には、粉状と粒状・ペレットの2種類があり、価格的にはペレットは粉状の約2倍です。

粉状の特徴 ①風のある日には飛散してしまう ②追肥として使用しづらい ③根菜類（大根・人参）の元肥として適している（根菜類は肥料の塊に当たると又根になってしまふ）

粒状・ペレットの特徴 ①風のある日でも飛散しない ②追肥として使いやすい
次に化成肥料にも言えることですが、屋根の下に置いてある肥料を買う。野積みだと袋に雨水が入ってドロドロ或いは固まってい

ることがたまにあります。雨水の入った鶏糞を買ってしまったら施肥に苦労したことがあります。以上の点から、私が有機質肥料を選ぶ基準は①屋根の下に置いてある肥料を選ぶか ②根菜類（大根・人参）の元肥には粉状、それ以外には粒状・ペレットが良いと思う ③豚糞は野菜の種類や施肥量について留意すべき点があるので、鶏糞の方が無難

化成肥料の価格が以前と同じくらい安くなれば、また化成肥料を使用したいところですが当分は有機質肥料を主体に使用したいと思います。豚コレラや鳥インフルエンザで大量殺処分が話題となりますが、野菜作りをしている私としては、豚糞・鶏糞の価格が高騰しないかと心配しております。



成分表示
窒素 1.0%
リン酸 1.3%
カリウム 1.4%



成分表示
窒素 4.2%
リン酸 3.5%
カリウム 2.4%



成分表示
窒素 2.0%
リン酸 4.4%
カリウム 3.8%



豚糞・鶏糞・草木灰を使用して育てた星野農園のジャガイモ。植え付けの時期、皆さんはどうする肥料！

不思議なご縁で、がま研に参加させて戴いています。

定年後は「自由気ままに過ごそう」を目標に、今までやったことのないことに挑戦しようと思ひ立ち、自転車での北海道一周、サックス練習、神社仏閣の御朱印収集、書道(写経)の練習、座禅、アルバイトや一人旅等。その間に、両親の介護問題、両親や実兄の旅立ち、実家の管理や処分、墓の改葬等。まあ、人生をたとえて「人間万事塞翁が馬」とか「禍福は糾える縄の如し」とか言われますが、自分が後半の人生で目標としたものは前半の人生と同じく、ほとんど満足のいく達成が出来ずに現在に至っております。

それでも何とか、墓の改葬等でお世話になったお寺の定例活動に参加したり、地元の社会福祉協議会のボランティア(病院送迎・弁当配布)等にも参加しております。七十歳を過ぎたあたりから、徐々に加齢の辛さも身にしてみえて、今後どうしようかと思つているときに、産経新聞の記事の中にがまの油売り口上の講座があることを知り、参加させて戴きました。

動機は単純で、高齢者の誤嚥防止等に大きな声は役立つ…ような話を聞いたことがあったからです。ですから口上以外には余り興味もなく、皆様には迷惑かと思いつつ現在に至っております。ただし、大道(商)芸人とか、がまの油売り等

新人さんいらっしゃい!

不思議なご縁で・・・

つくばね会 中玉利 照久

は、未知の世界であり、人生勉強や歴史の背景等、脳の活性化に役立つ気がしております。若い頃見た、「男はつらいよ フーテンの寅」という映画を思い出して、渥美清さん演じる「バナナのたき売り等」大道商人の場面が浮かぶなど楽しく、講座に参加させて戴きました。

しかし来月後期高齢者になる身、がま口上を覚えるのには、苦勞しております。しかも通常は使えない言葉が多く、覚えたかと思うと直ぐに忘れてしまい悲しくなりました。

話しは変わりますが、私がお世話になっている真栄寺は、浄土真宗本願寺派で阿弥陀如来様が御本尊で、親鸞聖人等が導いて下さっているお寺となっております。しかも茨城県には、親鸞聖人の関係するお寺が数多くあり、(西念寺、大覚寺、報仏寺、願入寺等)不思議なご縁を感じています。お寺で聴聞したなかで、「おいらず、人と比べず、明るく楽しく、平気で生きればよい」という話があります。煩惱の塊の私には中々近づけませんがこの教えを大事にしていきたいと思っております。そして、「山寺の鐘がゴーンゴーンとなると言えども…」がま研に対しまして感謝感謝です。

林会長秘蔵のがま口上関連資料

昨年の「がま口上講座」第三回目に、秘蔵の口上関連の書籍、文献、音源など資料の数々が披露されました(写真参照)。今では入手困難な、とても貴重な物ばかりです。公開できるものについては、がま研ホームページ内(メニュー↓資料館)で紹介しています。



↑このQRコードでホームページがご覧になれます

編集後記

多くの原稿をお寄せいただき、次号に回させていただきます。総会会場のお詫びと感謝をいたします。総会会場の予約決定を待つての送付となりました。多くの方に目にかかれるよう期待しております。PRのアクセスもスムーズになりました。ご意見・原稿お待ちしております。

草もち(団子)のレシピ (池田はま江さん提供)

(材料) 白米13合、よもぎ(茹でて冷凍) 500g 60~70個分
(手順)

- ① 白米を洗って一晩水につける
- ② もち草は解凍してフードプロセッサーで細かくする(水気は絞らない)
- ③ 洗った白米を水切り(15分)
- ④ 米を蒸し布に包んで割りばしでつついて(穴をあけるように)真ん中を低めにしながら、湯気の上上がった蒸し器で強火で15分蒸す。
- ⑤ 火を止め水を張ったボール8で、水を流しながらほぐすように洗う
- ⑥ 蒸し布ごと流しにぶつけるように水を切る
- ⑦ 蒸し器に戻し、強火で30分蒸す
- ⑧ 餅つき機で、へらを使いながらつく
- ⑨ 粒が無くなったら、十文字につけた溝に温めたよもぎを入れる
- ⑩ 良く混ぜたらボールに取り出し平らに丸める
- ⑪ 冷めたら、ラップかビニールシートに包んで完成
(もち米ではないので、喉に詰まり難い、優しい仕上がり)

