

風

宮田守男
666 (現場)からの

梅雨前線が影響する
のか、頻繁に「洪水」
の注意報が発令され
る。水文学における
「洪水」の定義では、
降雨や融雪などにより
河川の水位や流量が異

常に増大する状況を意
味しているが、気象用
語では河川や流量が異
常に増大することによ
り、平常の河道から河
川敷地に水があふれる
こと、および、堤防等
から河川敷の外側に水
があふれるとの警戒の
意味がある。気象用語
が示す注意内容を熟知
することにより災害を
最小限に防ぎたいもの
だ。

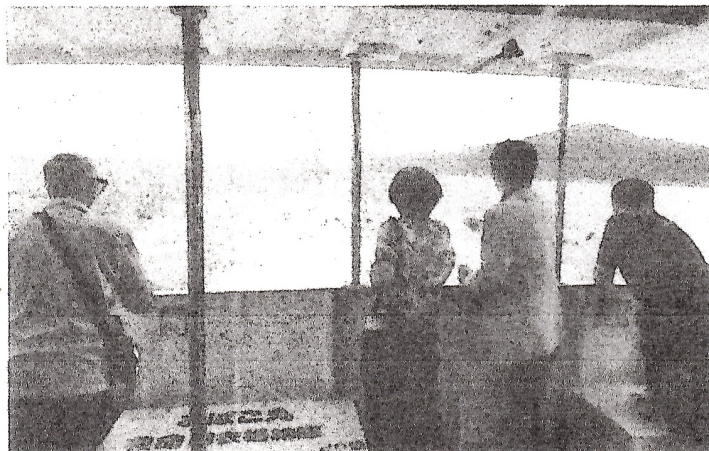
厚生労働省が公表し
た人口動態統計で出生
数が初の70万人割れ、
死亡者数はこれまで最
多の160万5298
人と公表。出生数と死
亡数の差に当たる「自
然減」は18年連続の減
の約92万人。毎年10
0万人近くが減少する
社会で地域を存続させ
る取り組みの重要性が
伝わってくる。

近年、大北地域は外
部資本による地域開発
が活発になっている。
これらの取り組みによ
り人口増加
に期待がで
きるのだ
が、地域の
魅力の継続にどの様な
影響が生じるのか心配
になる。先月訪れた新
潟市の北方文化博物館
の展示物に同館を訪れ
た東山魁夷画伯の色紙
「古い家のない町は思
い出の無い人間と同じ
である」を思いだす。

訪れる皆さんを返屈さ
せない風景にさせてい
くために、どの様な景
観を創造させるのか協
働の知恵が求められる
のではないだろうか。
なかなか寝付けない
…。途中で何度も目が
覚める、などの睡眠不
睡眠総合ケアクリニッ
ク代々木理事長の井上
雄一先生は「高齢者は
若い世代に比べて生活
時間帯が早寝早起きに
なりやすい」と情報発
信している。

高齢期の早起きは、新しい自分発見のスタートだ

睡眠時間は短くな
り、70歳代
になると6
時間以下に
なるのは自
然なこと。したがって
トータル睡眠時間が
6時間程度保たれ、体
調や日常活動に異変が
なければ早朝に目が覚
めてもあまり深刻にと
らえる必要はない内容
だと知る。起きる時間
を決めたいのなら、6



笹流れ観光汽船での潮風体験は長野県にない魅力だがカモメが減少しているとの情報が気になってしまう

時間前に床に就くか、
早朝に起きた時にでき
る趣味をつくり出すこ
とが豊かな老後の生活
に大切だと考えること
が良いのだろうか。
(信州地域社会フォー
ラム会員・白馬村森上)