区長・民生児童委員 関 誠治さん（74歳）＝緑ヶ丘＝

緑ヶ丘に暮らして22年、区長になって3年目。兼務する民生・児童委員としては2年目になる関誠治さんは「小諸市　民生・児童委員協議会だより」に『がんばれ、かあちゃん』という一文を寄せた。民生委員になって最初に声をかけた時は勇気がいった事や、交流が続いて今ではその人を「かあちゃん」と呼んで冗談を交わし、ゴミ出しを手伝っている事が綴られている。区長としては市営住宅91軒、県営住宅51軒、その他11軒を束ねる。コロナ禍が去って、今年は区民祭やバス旅行を考えている。現在区内に小中学生が8人に対し、70歳以上の人は115人いて一人暮らしの人も多いため、緑ヶ丘区長は「独居者緊急連絡先名簿」を引き継いでいる。空き家が多くなっていて区費の収入は減っているが、関さんは区外の市民に対しても「広報とゴミ出しは別。仲良く付き合いたいから」と区内で引き受けている。区民が連れ立って遊びに出かける時などは、快く車で送るサービスもする。公の仕事を引き受けている事について関さんは「俺もえらくマトモになってきちゃって、こんな事をしている」と謙遜する。関さんを良く知る人も「波乱万丈の人生だったようだ」と話したので、その一端を聞いた。

東部町金子（現在は東御市）に生まれた関さんは江戸の名力士、雷電爲右エ門（本名・関太郎吉）の傍系の子孫。金子地区33戸中17戸が関姓だという。祖父の代までは雷電の祭礼が続いていたと記憶している。高校時代には学園祭の日に仲間数人と近くの女子高の塀を乗り越えて捕まり、謹慎を命じられたと話した。教師を目指して大学の国文科に進学したものの、アルバイトで始めた飲食業が面白くなり3年生の半ばで中退。中華料理店などで修業した後に、都内にあった600人収容のディスコクラブでダンスフロアと飲食フロアを束ねる支配人にまでなった。売れっ子の演歌歌手に似ていると言われ、ゴーゴーダンスも得意な人気者だった。

ディスコブームが去って帰郷。地元企業に就職して定年まで勤めた。関さんが今まで一番のんびりと楽しく過ごしたと話すのは、フィリピンでの半年間。妻の病気療養のため、母国に連れて行った時の思い出だ。その費用は勤務先の社長と、後に町の助役になった長兄、小学校校長なった次兄から借りた。妻の父は亡くなっていて、実家では母と4人の子供が暮らしていた。関さんは家族にアヒルとヤギと子豚を買ってやり、野菜仲買の仕事も手伝った。2ヶ月ほど育てた豚は丸焼きにして売った。フィリピンの人々はたくましかった。

「えらくマトモになった」のは長男が未熟児で生まれた時からのようだ。関さんは1,164グラムだったと体重を今でも正確に覚えている。保育器の中の小さな我が子のために関さんは一層仕事熱心になった。長男は無事に育って父の身長をはるかに超えた。関さんは今、一緒に暮らす妻と次男を仕事に送り出す主夫として家事を受け持っている。

（取材・文　佐藤 万千子）

エイジングと薬膳

肝② 心の安定を手に

からだの老化に反比例して、心は成熟して穏やかになる。と言いたいところですが、現実はなかなか…。先行き不安から怒りっぽい、キレやすいなど負の感情に支配されてしまうこともあります。

ところで、精神の安定に深くかかわっている臓器はどこだと思いますか。中医学の答えは、肝臓です。肝臓には気と血をからだ中に行き渡らせる働きがあり、気と血が十分に充ちていると情緒が安定し、気持ちも明るくなるのです。

それを薬膳では安神（あんじん）効果といい、精神不安の改善が望める食物もあります。春菊、青梗菜、ナツメ、ハスの実、アサリ、イワシ、牡蠣、ホタテ、カモミール、紅茶、緑茶、ワインなど。

もうひとつ耳より情報を。新聞記事に、肯定的視点を育てる「めでたし日記」のことが載っていて、その日あった良かったことをノートに書くのだそう。「天気が良くて洗濯物がよく乾いた。めでたし、めでたし」。ぜひお試しを。

（国際中医薬膳師　小清水由良）