

ねじりはちまき

8月(葉月) 立秋 処暑の月になりました。  
8月8日 立秋です。11日 山の日、15日 終戦記念日、23日 処暑  
となっています。

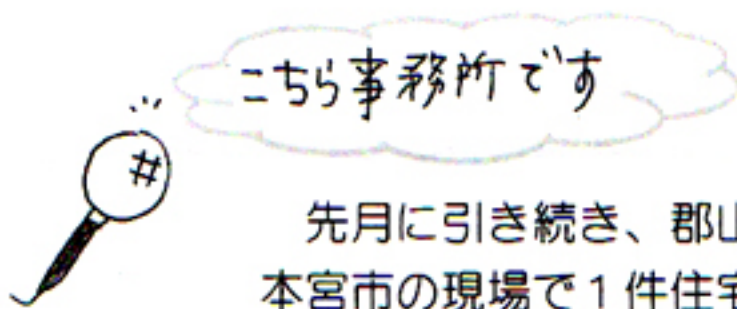
8月24日は地藏盆と呼ばれ、子ども達のお祭りです。  
新しい赤いよだれかけと頭巾を付けた地藏様は、いつもにこにこ柔らかな顔  
で、立派な寺社仏閣よりも、道端や小さなほころにいらっしゃることが多く、  
子ども達の成長を見守り、天逝した子を逆縁の責め苦から救うと信じられてい  
ます。正式名称は地藏菩薩です。一切衆生の苦を取り除くといわれています。

親しみやすいお地藏様の前には、ささやかなお供えがされていることが多い  
ようです。いたずらっ子が失敬しても、笑って許してくれそうな気がしますね。

そろそろ台風の来る時節です。  
住家の宅地の排水状況や、建物の屋根、カベなどをよく見ておきたいですね。

幸田 常一

\*\*\*\*\*



こちら事務所です

先月に引き続き、郡山市の現場で1件、二本松市の現場で1件、  
本宮市の現場で1件住宅新築工事をお世話になっております。

また、本宮市の現場で住宅新築工事をさせていただくことになり、  
先日から開始させていただきました。

**＊夏季休業のお知らせ＊**

令和元年8月10日(土)～8月15日(木)までお休みさせて  
いただきます。ご迷惑をおかけいたしますがよろしく願いいたします。  
尚、16日(金)17日(土)は平常通りです。

実は国連の世界幸福度調査というのがあり、毎年発表されている。幸福度というのはいうまでもなく幸福の度合いである。一体どんなふうに出すのだろうか。また、それを出す意味合いはあるのだろうか。幸福感は価値観でもあり、それはそれぞれ国・民族によって違いもある中で、順番をつけるのにはどんな意義があるのだろうか。そんな疑問もわくしろものだが、国連としてはそれなりの考えがあって調査報告をしているのだろう。そんなことで今回は「幸福度」なるものについて取り上げてみたいと思う。

国連の世界幸福度調査は、所得・健康と寿命・社会支援・自由・信頼・寛容さなどの要素を基準としてランク付けしている。各国の調査対象は1,000人としている。この調査報告は2012年からなされており、最近では2018年3月に出版されたものがある。それによるとランク付けは、1位がフィンランド、2位がノルウェー、3位がデンマーク、4位がアイスランド、5位がスイスとなっており、日本は54位である。このランク付けをみると、いずれも北欧圏（スイスも近い）であり、人口規模（人口密度）もフィンランドが530万人（16人）、ノルウェーが510万人（17人）、デンマークが570万人（126人）、アイスランドが350万人（3人）で、スイスが780万人（180人）となっている。一方日本は人口が1億2600万人で、人口密度が340人である。この数字から幸福度が直ちに分かるものではないが、これらの国々で日本とは違った形で、幸福度が得られているのは間違いないだろう。

そこで国連の幸福度調査で上位を占めている北欧5か国の例を探してみたい。実は北欧5か国は、この60年に亘って「ノルディック（北欧）・モデル」といわれるものを築きあげてきたのである。このモデルを一言で言い表すのは難しいが、社会民主主義的福祉レジームともいわれる。即ち、高福祉であるが、高負担でもあるという国のあり方で、そのあり方の中で国民の満足度が高いというのだ。また、高福祉・高負担の政策を進める上で、北欧型の学校教育制度も造り出してきたという。社会民主主義は、政府が主導して社会均等・協同・社会性・連帯を社会の徳として定着させてきた。そこで、学校教育面でも自ら考え、創造的発案に基づいた解決能力を養う教育法をとり、生徒会での生徒の意見が自らの教育に反映できるような仕組みを設けるなど、いわば学校は小さな民主社会として位置づけられ、社会人となる前に所要の訓育がなされる場となっているというわけである。

ここで、日本との違いを知るために、デンマーク（幸福度調査では1位になったこともある）の例をみてみよう。まずは高負担から。デンマークではGDPに占める税収比が何と50%近くになるというのだ。消費税は世界最高の25%である。食料品も同率である。また所得税も所得が580万以下の場合50%（市税・県税・国税の合計）、580万を超えると累進課税で最高68%となり、税率は高い。車に至っては買う時の物品税が180%であるというから驚いてしまう。法人税は一律25%である。これだけの税負担の一方で、国の福祉を始めとする公共サービス面はどうなっているのだろうか。医療費や介護費、そして教育費（大学まで）は無料である（保険制度はない）。そして出産経費も無料である。育児制度が充実している（育児休暇・保育施設）。保育料は子ども手当でカバーできる。待機児童ゼロで女性の高い就業率を支えている。また、18歳以上の学生は大学無料の外、学生支援手当として生活費が支給される（18歳になると家を出なければならない）。一方、所得については、所得格差が世界で最も小さいという。すべての職業に資格があり、職種によって給与が決まるので企業間の格差はない。給与平均は高い。例えば、パートタイムの自給は2000円という数字もある。労働時間は週37時間で、しっかり働き、残業はしない。有給休暇は6週間であり、3週間は夏休みとして取る。失業手当は前職給料の9割が支給される（最大2年間）。住宅については全世帯の25%が国営のものが提供されている。政治家はボランティアであり、国民の信頼を得ているという。デンマークでは納税者へのリタ

ーンが日常生活の中で実感しやすいので、国民は高い税金を納得しているわけだ。国民は、自分が支援を必要とする事態になった際に必ず支援してもらうことができるので、とても安心感に満たされている状況にある。

次にデンマーク人のライフスタイルに着目してみよう。デンマーク人がとても大切にしているものに「ヒュッゲ」という言葉がある。これは時間の過ごし方や心の持ち方を表わすもので、ほっとくつろげる心地よい時間又はそんな時間を作り出すことによって自然と生まれてくる幸福感をさすものだという。そのためのヒントとして 10 項目挙げているのを見つけたので紹介したい。その①は、家族や友人との時間を大切にする その②は、時間の流れを意識する（残業はしない） その③は、無理をしない・見栄をはらない その④は、自然を身近に感じる その⑤は、物を大切にする その⑥は、心地よい空間作りに心掛ける その⑦は、ミニマムに暮らす その⑧は、手作りのぬくもりを感じる その⑨は、仕事に縛られない その⑩は、今あるものに感謝する、という事柄である。これを見ていかが思われるでしょうか。慎ましやかな中に幸せを見つける生活ぶりにみえますね。

次にデンマークに住む経験のある日本人からみたレポートを紹介したい。①少しでも早く帰宅するために長いランチタイムはとらない ②クライアントを始め関係者が揃っている場で「今日は息子の誕生日だから失礼する」と帰ってしまったプロデューサーがいた ③限られた時間内で確実に成果を出さなければ、会社に残ってはいけない（厳しい面） ④女性の就業率は80%を超え、世界一である。育児支援制度の充実の外、産休後の社会復帰がしやすい、残業が少ないなど働きやすい条件が整っている。⑤大切なゆとりのために働く ⑥通常の学習が大切で、入学試験がない（内申による）。勿論塾もない。

また、デンマークに通じている別のある方は次のように言う。デンマーク人は、モノやキャリアでなく、精神的なものに幸福感を求める傾向がある。例えば、“自分の好きなことや仕事を探求し、好きな人達に囲まれて日常生活を豊かにする”とか、“家の中は、自分の魂を表わすものだ”として、家に飾るふさわしいものを自分で探し求めたり、自分で作るなど創意工夫する人が多いという。また、物を購入する時には4R（リデュース：削減・リサイクル：再資源化・リユース：再利用・リフューズ：断る）を基本にしている人も多い。

どうもデンマーク人の暮らし方・幸福の感じ方の背景にあるものは、「シェア」と「賢く使う」という考えのようだ。例えば、自分の使わなくなったものを誰かに使ってもらおうと Facebook に情報をアップしたり、自分に必要なものがあれば、先ず周りに誰か持っていないか探そうとし、何を購入するにしても「それだけのお金を払う価値があるかを常に意識しているというのだ。古着屋さんで掘り出し物を見つけたりする行動にもそれが表れ、複数の個人や家族で集まって協働生活をしている形態にもそれが表れているといえる。

ことばを変えれば、デンマーク人には「共生の精神」が根付いているのだといえよう。

以上デンマークについて述べてきたが、ここで思い出すのが、ブータンのことである。ブータンはGDP（国民総生産）に代わって、GNH（国民総幸福）を目指すとして国づくりをしている。経済優先に代わる幸福の価値を大切にして国づくりをしようとしているのである。つまりは、生きるうえでどんなものを大切にし、価値を見出していくのかである。それらを今回は見てきたが、いかがでしたか。これで終わりとします。

## 涼を求めて志賀高原散策・横手山

【今回登った山の概要】(◎は日本二百名山、○は日本三百名山)

・横手山(○よこてやま 2307m)

長野県下高井郡山ノ之内町と群馬県吾妻郡中之条町との境にある火山。上信越高原国立公園の一部である志賀高原を構成する山の一つであり、志賀高原の南東端に位置。日本海と太平洋に水を分ける中央分水界上に位置する。(ウィキペディア)

・信州百名山、日本三百名山、志賀高原第2の高峰(最高峰は裏岩菅山 2341m)

・志賀高原は横手山のほか笠ヶ岳(○2075.8m)、岩菅山(◎いわすげやま 2295m)、志賀山(しがやま 2037m)など 2000m 級の山々の火山活動により誕生した池・沼・湿原など貴重な自然が残り、1980年ユネスコエコパークに登録された。

・今回のコース

志賀草津道路(国道292号)沿い硯川(すずりかわ、1680m)～前山(1796m)～志賀山(2037m)～裏志賀山(2040m)～四十八池(しじゅうはちいけ)～鉢山(はちやま 2041m)～横手山～渋峠(しぶとうげ、2172m、長野・群馬県境)～定期バス～硯川

2017年9月に岩菅山、笠ヶ岳、白砂山(◎2140m)を登った際に横手山もまとめて登ろうとしたが当日の大雨のため横手山は断念した。横手山そのものは渋峠からは30分ほどで登れる山のため、いつでも登れると思いついて残していた。

前回7月の浅草岳と守門岳登山後、スポーツジムのランニングで右ふくらはぎを痛め、日常生活や畑仕事には影響ないものの山登りには不安があった。

一方、今年になって新たな日本三百名山としては1月の箱根山だけで足踏み状態が続いていた。

これらのことから、右ふくらはぎの状態を確認するのも兼ね日本三百名山の横手山に登ることにした。

孫達が集まる日程といろいろな野暮用の合間を縫って、8月1日午後移動し、2日に登山、帰宅。予備日3日。として計画を立てた。

8月1日(木)13:30自宅発。本宮IC～磐越道～北陸道～上信越道中野IC～志賀草津道路沿い硯川ホテル前、前山スキー場駐車場に18:10着。曇り空だが大きな天気の崩れはないだろう。笠ヶ岳も横手山も見えている。

ここは2年前に笠ヶ岳(地元では笠岳)を登った時に車泊したところで公衆トイレもあり土地勘があった。道路向かい側に10軒くらいあるホテルのうち夏場のためか半分くらいは閉まっている感じだった。志賀パレスホテルには大型バスが2台駐まっています。宴会でもしているのか若者の声が聞こえる。

10 台くらいおける駐車場には習志野ナンバーのワゴン車が先着していて 10m 位離して車を止めた。小学校高学年と思われる男の子と両親がいて食事が済んだところの様子だった。ちらっと見えた車の中は 3 人が車泊できるように備品が整備されていた。

登山口を確認するためスキー場のリフト乗り場に坂を登っていくと右側に大きな自然石の碑があり、「史伝 義民侠客 国定忠治隠れ岩」なるものがあり説明板があった。少し奇異な感じがした。

登山口は 30m くらい右手奥にあり「志賀高原登山道 池巡りコース入口」と表示されていた。

20 時半過ぎ、若者が大勢パレスホテルから出てきた。高校生の勉強合宿とのこと。 21 時前、就寝。

2 日 (金)、4:30 起床。曇り、笠ヶ岳は雲の中。ウグイスや小鳥の鳴き声が賑やかだ。横手山は右裾が見えている。

6:20 出発。リフトはまだ動かない。登山口でまた賑やかな若者達と一緒にになった。散歩のようだ。新潟県上越地方の高校 1 年生 100 人くらいとのこと。

20 分でリフト終着駅である前山山頂着。雲もなくなり景観が開けていて眼下西南西方向にリフトと熊の湯温泉のホテル群、すげ笠をかぶせたような特徴のある頂の笠ヶ岳。東南方向には山頂にアンテナや建物などが見えるドーム状の大きな山体の横岳が見える。前山湿原にはニッコウキスゲがたくさん咲いていた。今回の山行目的の一つは右ふくらはぎのリハビリであることからゆっくり休憩する。生徒達が戻ってきて下山していく。

7:10 出発。「ツキノワグマ出没注意」の看板があり英語表記もされている。すぐに渋池 (しぶいけ) に着く。生徒達はここから戻ったのだろう。池の表面に周りの樹木を映して、神秘的な感じの浮島のある渋池は「標高 1,800m、たくさんのモウセンゴケが生育し、虫を捕って食べている。池畔には高山に見られるハイマツが氷河時代の遺物として今も生育していることは非常に珍しい」と説明板に書かれている。

歩きながら裏磐梯のハイキングコースとの違いを考えてみたが、こちらの方が古色蒼然とした雰囲気がある。後で調べてみたら、志賀山の火山活動は 5 万年前まで活動していたとのこと。本県の裏磐梯五色沼湖沼群は 1888 年 (明治 21 年) の磐梯山の噴火によってできたことを考えると雰囲気の違いの理由が分かった。裏磐梯は若いのだ。

四十八池に直接行くルートと志賀山と裏志賀山を経由して行くルートの分岐にさしかかる。7:45 足の痛みはないので左側の山コースに進む。

コメツガやシラビソの樹林を進むと急な登りになり、自分より若く体の大き

な男性が迫ってきたので道を譲る。彼は大股で登って行く。うらやましい。途中右手に噴火したときの爆裂火口に水がたまった池が見えた。お釜池だ。

8:20、山頂標識はないがベンチがあり、山を同定する円形の銅板がある平場に着く。マツやツガの樹林に囲まれていて見通しは良くない。先程の男性が休憩していた。今日のルートを尋ねると、横手山には行かず、四十八池から大沼池方面に行く沼巡りで、10時間くらいの歩行時間を予定しているとのこと。

8:40 発、2分ほど歩いたら「志賀山頂」の小さな標識のあるピークに着く。狭いがこちらが山頂だったらしい。

草地になっていて小さな池や湿原などもある鞍部まで下り、少し急な登りを登り切ると四十八池に下る道と裏志賀山へ至る道の分岐に出ると、先程の男性がベンチで休んでいた。

そこから5分ほどで9:05 裏志賀山山頂着。台座を含めて高さ2m位の石の祠の屋根はところどころ苔むしていた。少し先に行くとロープで先には行けないようになっていたが大沼池の絶好のビューポイントだった。斜め上方から眺めた大沼池は福島県の形に似ていた。湖面は空の流れる雲を映してコバルトブルーを薄めたような色だった。

分岐まで戻り休憩。9:20 発。下る途中右手に黒姫池や元池が見え、眼下に四十八池湿原が見えてきた。黒っぽい大小の池塘、緑色の草地の左側を白っぽい木道が通っている。少し視線をあげると、なだらかな稜線の鉢山の向こう側に、前山から見たドーム状の山容とは全く異なる左に長い裾を引く山が横手山だ。見る方角によって別の山のようなようだ。まだ先は長い。

下りきると木道になり、9:40、志賀山神社の木造の鳥居があった。前山と大沼池に至る分岐だ。

四十八池湿原(\*)の木道で対向してきた男性は休憩毎に一緒になった男性で(引き返してきた)互いに「お気を付けて!」と声を掛け合って別れる。

(\*) 四十八池湿原(しじゅうはちいけしつげん)

標高1880mの四十八池湿原は、大小約60もの池塘が点在し、希少な動植物が植生・生息する地として長野県の天然記念物に指定されている。

(るるぶ&more)

湿原の南端には説明板や東屋があり、休んでいる人が10人以上いた。自分もゆっくりしたかったが、先を急ぐ。9:55 発

コメツガ林の鉢山山頂、10:20 着。ベンチでエネルギーを補給する。10:40 発下って行くと横手山は再びお椀を伏せたような山容になってきた。10:57 硯川・横手山分岐。

晴れてきてトンボが多く気のせいか虫が少ないように感じた。

大きく下って大きく登る階段は応える。樹林帯の急斜面を緩やかに右に巻な

がら登って行くと 12 時、スキー場ゲレンデの端の標識のところに着く。「ジャンボコース」とある。ニッコウキスゲと同系色の黄色の花々の群落があった。

ゲレンデの単調な草地の坂を登り続けると右ふくらはぎが気になってきた。

12:50、雲上の宿・横手山頂ヒュッテや大きな無線中継施設のある平原上の山頂域に着く。スカイレーターやリフトを乗り継いで上がってきた普段着姿の観光客が大勢いた。疲れていたなので山頂確認は後に回して、2階が横手山頂展望台になっている「志賀高原クランペットカフェ」の展望デッキに席を確保しザックを下ろす。「満天ビューテラス 2307」の看板があった。

テラスには 7 テーブルの内 2 卓にお客がいてアイスクリームなどを食べていた。2階の山小屋風カフェにも一家族だけだった。多くのお客は皆外だ。

1杯 500 円のコーヒーを頼む。豆を碾くことから始めるので、時間を要するのでテラスまで持ってきてくれるとのこと。

テラスからは展望が効くが時々ガスがかかってきて眺望が遮られる。山の地図や設置されている山の写真と照らし合わせながら観察すると、歩いてきたコースをたどったり、以前に登った山などを同定できる。南側の草津白根山は、火山が活発に活動している部分は樹木がなく赤茶けていてすぐに分かる。その右手奥には浅間山が巨大なバックスクリーンのようにうっすらと見える。天気が良ければ富士山や北アルプス、日本海まで望むことができるという。

持参のパンなどを食べてゆっくりする。コーヒーのおかわりをする。2杯目以降は無料なので長居する分には安上がりだ。

約 1 時間滞在し 13:50 出発し実際の山頂である横手山神社を探す。神社はすぐに分かったが、そこから歩いて渋峠におりようと思って標識を頼りに歩いたら、結局リフト乗り場に戻ってしまった。結局リフトに乗せたいのだなどの意図が感じられたので、乗り場の従業員に抗議した。10 分のロスタイムだ。

30 分弱で長野・群馬県境の「国道 292 号 標高 2172m 渋峠」14:30 着。日本国道最高地点。建物の真ん中が県境となっている渋峠ホテルでバスの時間を確認したら、15:38 とのこと（前のバスは 14:03 だった）。歩こうかなと考えたが 7km あるというので、断念し待つことにした。野沢菜のお土産を買う。

山の天気は時雨れたり晴れたり変化が多い。道路に表示される気温は 19 度から 18 度が変わった。暇だったのでラインで友人とやりとりしていたら京都の友人からは 38 度との返信があった。

定期バスに乗り 15:55 碓氷川着。準備し 16:20 発自宅着 20:50。往復約 700km の山旅を終える。右ふくらはぎの回復状況は順調のようで安心した。

令和元年 8 月 NO 8 2 アンチ・エイジング 山旅遊人

<会社近況>

8月に入りました。

毎日暑いですね。(+\_+) 毎朝、日焼け止めを塗ってから出かけるようにしていますが、それでも肌がピリピリします。

こまめに休息や水分をとるようにしたり、睡眠不足にならないようにするなどお互い気を付けましょう。

作業中の熱中症が心配されるので、この時期は会社全体で熱中症対策についての勉強会を行っています。

冷たい飲み物や塩分入りのあめやタブレット、保冷剤なども多めに準備し現場に持って行きます。

体調管理にはいつも以上に気を付けなければと思います。

\*\*\*\*\*

おいしい♥8月

「ゴーヤ」

独特の苦み、それに何か変な形をしているし、ゴーヤは好き嫌いが分かりますね。体によいとはわかっていても、ちょっとなあ、、、。

ゴーヤは、傷付いた胃腸の粘膜を守り調子を整えてくれるので、夏バテ改善に繋がります。また、ビタミンCもたっぷり含まれていてトマトの約5倍といわれています。

油との相性がよいのでゴーヤチャンプルなどの炒め物が合うようです。ゴーヤは色々な料理に使えるようで、つくだ煮とか肉詰め天ぷらやフライ、薄くスライスしてサラダに入れてもおいしいです。

\*\*\*\*\*

令和元年 8月5日発行  
有限会社 幸田建設  
<発行責任者>幸田久美  
〒969-1204  
本宮市糠沢字八幡1-1  
電話、0243-44-3816

<後記>

先日、桃をいただきました。  
今年の桃は甘くておいしいですね。  
果物の中で、1番桃がすきです。  
この時季にしか味わえないので、  
楽しみたいと思います。

(事務員 k)