

## 健康づくりに取り組む三和会の歩み

三和会会長 脇坂百合子

三和会は、滑川市街地より約6kmの立山連峰の麓にあります。

グループは三集落の主婦30名で昭和33年に結成されました。全部兼業農家で平均耕作面積1.4haの水稲単作と転作には、大豆、里芋を作付しています。

戦後10年経過し漸く食料難を克服し自分達の生活に目を向けた時、同じ集落に住んでいるながら話し合う機会がないことと、毎年のように疫病や眼病を患ったり、主婦達は腰痛や関節痛等に悩む人が多かった。

私達の母達はその頃の生活改良普及員さんのお話の中から、日常の生活に問題があることに気づき、数人の熱心な主婦の呼びかけで一年がかりでグループが誕生し、3つの集落が仲よくみんなの和を大切にすることを願って三和会としました。

30年間の活動の中から主なものを紹介します。

### ◆ グループ発足当時

台所で使う飲料水は湧水使用の家が17戸もあり、水質検査をして頂いた結果、全部が生水飲料に不相当との事に驚き、生水を飲まないように部落中徹底すると共に検便検査も行った。21%の人が12指腸虫等の保菌者でしたが駆除に努めた結果、3年間でその保菌者が0になりました。

又、肩こり、腰痛を軽くする為に農民体操の実行や日常の食事は栄養のバランスの大切さを教わり、週1回の食肉デーを決めて、共同購入や保存食作りなど実施した。又疲労回

復には、十分な睡眠が大切なので、共同で、麦藁布団作りを行い、年1度は、お年寄りを招待して講習で覚えた料理を食べて頂くなどグループ活動への理解と村人の親睦に努め、村の皆さんに認められるようになって参りました。

### ◆ お嫁さんの付け届けの改善から農村若妻グループの結成へ

当時は現在とは反対で動めている人はほんの僅かです。この家でも家族中で農作業をしていました。嫁さんの気晴しに朝拝(里帰り)が頻繁に行なわれ、その付け届けが負担になったので、この問題の解決策として姑、嫁、青年の立場から思っていることを無記名で、文通意見交換をし、その中から申し合せ事項として改善方法を検討し、付け届けの縮小や農休日の設定、病気見舞返しの廃止等次々と改善して参りました。

又出来るだけ早く婚家や村に慣れて良い後継者になってもらう願いから、グループ員の働きかけで、35年に農村若妻グループが結成されました。私が当時の若妻の一人ですが、共通の解放感に満たされた仲間の集りが、楽しかったことを今でもはっきり覚えています。

### ◆ 共同炊事から、三和会館の建設

昭和39年に普及所の援助で農繁期の主婦の生活時間調査を実施した結果、炊事時間の足りないこと、主婦が長時間労働であることがわかり、その対策として、当時の会長さん宅で、秋の農繁期15日間、夕食の副食を共同炊

事で試して見ました。猫の手も借りたい時期に栄養のある食事が食べられ大変嬉こばれ、「是非来年も」との仲間の声を結集して、共同炊事場建設の運動を始めました。

農業改良普及所の紹介で、農業改良資金を借り、3集落で話し合い、漸くその中央に、昭和41年5月待望の炊事施設の整った会館が竣工し、その田植期から、春と秋の農繁期15日間ずつ5年間実施しました。同じ釜の飯ならぬおかずを食べている事で、集落の人間関係が、一層深まって参りました。

#### ◆ 家計簿記帳と大豆加工の実践

昭和45年頃から圃場が2～3反に区画され農作業の機械化が進み、主婦も農外に勤務するようになり、野菜も栽培せず、勤め帰りに出来合いの副食を買うようになりました。

そうした時、今後のグループ活動のあり方も含めて、主婦の生活意識調査を行い、お金で求める生活を反省し、「賢い生活設計を考える」をテーマに家計簿記帳による無駄のない暮らしを進めました。家庭菜園の充実により農家の良さを活した健全な食生活をめざし、共同で野菜の種子購入や育苗交換を行ない、お金で解決しがちな生活態度を反省し、生産技術の研究にも熱が入るようになりました。

又転作大豆も食生活に生かす工夫として、製粉機を三和会で購入し常時利用しています。

又、昭和56年に三和会の働きかけにより、

発酵器、蒸し器、蒸し釜セット、圧力釜、ミンチ等味噌づくり加工器具一式を買って頂きカルシウム、ビタミン入りの改良味噌作りを滑川市全域持ち廻りで活用しています。

利用者が増えて、昭和58年にもう一組揃え昨年からは、三和会員以外の注文も引受けて喜ばれています。

#### ◆ 2. 5. 8運動の推進と実践

- ・一日2種類以上の有色野菜を食べ
- ・1ヶ月に5種類以上の有色野菜を作る
- ・1年間に8種類以上の手作り加工食品を作る。の2. 5. 8運動をスローガンに昭和58年から活動を展開しています。

以上で年代を追った標題の概要を述べましたが、この間、リーダーは16人で、グループ員の半数が役割を受もったことになります。

任期は2ケ年で、3集落交互に順番にしているため、リーダーの選出に問題の起きた事はありません。

連絡員は4名でこの人達は地区の婦人会、婦人部の役員も兼ね、そうした面の連絡調整もスムーズに運営されています。

これからも時代の変化に対応しながら、「健康管理と住みよい村づくり」を目標に活動を続けたいと思っています。

この灯りをたやすことなく、初代のお母さん方のように悔の残らない引継が出来るよう頑張りたいと思っています。