短期集中予防サービス卒業生インタビュー

元気の足あと

第２話　髙橋 淳一 さん

変わるきっかけをくれたサービス

大字東新堂に住む笑顔いっぱいの髙橋淳一さん。以前は妻を亡くしたことで、気持ちが落ち込んだ時期がありました。引っ越しも重なったことで友人とも疎遠になり、自宅で過ごすことが多くなった結果、足腰の衰えが見られるようになり、家族も心配していました。このような髙橋さんを見かねた家族が地域包括支援センターに相談したことがきっかけとなり「短期集中予防サービス」を利用することになりました。

器具を使ったトレーニングは初めてでしたが、優しく丁寧に指導を受け、辛く感じたことはなかったといいます。２回、３回と通ううちに、同じサービスを利用している人と仲良くなったり、近所の友人ができたりと、交友関係も広がりました。今では、自宅を行き来するほど仲の良い友人もできたといいます。髙橋さんは「元気になるチャンスをもらった。体が元気になることもうれしいが、何より気持ちが前向きになったことが一番うれしかった」と話します。

卒業後は、近くのトレーニングジムに毎日通って汗を流しています。他にも友人とお茶をしたり散歩したりするなど、外出の機会も増えたといいます。最近友人と訪れた曽爾高原のことを、楽しそうに話す髙橋さん。以前やっていたゴルフも再開しようかと考えるなど、元気を取り戻した生活を楽しんでいます。

インタビューの動画はこちら▲

発掘調査現場から（318）

祭祀に使用!? 多数の木製品が出土
～纒向遺跡第 208 次調査～

纒向遺跡第 208 次調査は、大字太田で 2 か所の調査区を設定して行いました。そのうち第 1 調査区では「く」の字状に曲がる溝の内部から、土器と多数の木製品（うちわ形木製品・舟形木製品・木槽・盤・横槌・斧の柄・柱材など）が出土しました。

第 1 調査区の別の溝からは、表面に文様の彫り込まれた漆塗の円板が出土しました。この円板は直径約 17cm で、縁に向かって反り上がった形をしています。表面は、内行花文鏡（ないこうかもんきょう）と方格規矩鏡（ほうかくきくきょう）と呼ばれる銅鏡の文様をアレンジして組み合わせた文様でした。円板の用途は不明ですが、中央部は四角く貫通しており、裏面と合わせて漆は塗られていないことから、文様のある面を表にして突起などにはめ込んで使用したと考えられます。

これらの木製品は、いずれも 3 世紀後半頃の土器とともに出土しています。所有者の権威を示すものが多く、周辺でこれら木製品を使用した祭祀がおこなわれていたと考えられます。

今回出土した遺物の一部は、開催中の発掘調査速報展「50cm 下の桜井」で展示中です。

▲出土した漆塗の文様円板