

～ブロンズ像ができるまで～

石膏原型は、ブロンズ鑄造(※2)時の熱に耐えることができないため、砂型(※3)で型をとります。



▲砂型でとった型とブロンズ像

外型と内型の2つを作り、隙間に溶かしたブロンズを流し込みます。

粘土で制作した原型は、石膏の型から掻き出すときに形が崩れてしまうため使えるのは一度限りです。石膏の原型は、何度か使えますが繰り返し使っていくうちに細部が削れてしまい形がはっきりしなくなってしまいます。



▲偽物と本物を見分けるために色を分けた石膏原型

石膏原型は、使っていくうちに離型剤の色が付きます。修復した石膏原型の中には、離型剤によってつけた色に合わせて修復部分に色を付ける物、偽物と本物が見分けられるように修復部分を石膏の色をそのまま残す物があります。

屋外でしか見る事のできなかったパブリックアート(※4)が、屋内の展示室で一同に見られるところも石膏原型の魅力です。

(※1) 渡仏中に制作した作品を、帰国後に展覧会で分ける予約販売のようなもの

(※2) ブロンズは、青銅とも言い銅と少量の錫を含む合金のこと。金属を高熱で溶かして液体にして型に流し込み、目的の形を作る

(※3) 珪砂に粘結材や添加剤などを混合したものが主に使われる。ただし、必要な精度や強度、コストや量産性などの条件によって配合や技法が異なる

(※4) 公共的な空間に設置される芸術作品

清水多嘉示先生は、明治30年に柳沢区に生まれ美術の代用教員を務めながら画家として活躍されました。
絵画を学ぶためフランスに渡りますが、ブルデルの彫刻と出会ったことがきっかけで彫刻制作を始めました。フランスで活動するための費用は、清水先生の父親だけでなく両角守一さんや立木茂さんなど諏訪中学校(現・諏訪清陵高等学校)の先輩や同級生らが「渡欧後援画会(※1)」を通して応援しました。

清水先生は、フランスにあるシテ・ファルギエール(芸術家村)内に絵画と彫刻のために2室を借りて滞在し、ブルデルのアトリエを訪れたモデルや彼の教室で共に学ぶ同期と同じ題材を元に制作するなど活動をし、滞仏中から絵画・彫刻両分野で活躍されました。その成果は、国の内外にわたり昭和29年のヴェニスでの国際造形芸術会議に日本代表として派遣され昭和41年には日本芸術院会員に推挙されました。また、ジュネーブの国際広場モニュメント(国

際電気通信連合による)のため「国際彫刻コンクール」審査員として、2回の審査に参加され、最終審査結果の発表を審査員代表として行ったという記録が残っています。
当時の技術では、2人の少女が支え合う立ち姿のブロンズ像を鑄造することは難しく「みどりのリズム」の鑄造は難を期しましたが「岡本美術鑄造研究所」と出会い、設置の実現が叶いました。



▲ヴェニスでの国際会議の様子



▲ジュネーブでの審査の様子

原村の誇る芸術家 清水 多嘉示



村内で見られる 清水多嘉示 ブロンズ彫刻



「裸婦 輝き」
縦の木荘



「裸婦 しらべ」
図書館



「裸婦 のぞみ」
役場 正面玄関



「伸び行く」
柳沢公民館



「裸婦 のびゆく」
原中学校



「みどりのリズム」
役場 村長室



「雄飛」
原小学校

※施設の責任者に許可を得てからご覧ください。

「雄飛」

当村をはじめとする諏訪地域はもろろん、全国各地に清水多嘉示先生の作品が建立されています。その中でも、原小学校に建立されている「雄飛」は、建立当時の村民の郷土愛から建てられました。昭和43年、当時から諏訪地域をはじめとする日本国内に清水先生の作品が建立されていました。しかし、当時の清水先生の「大作」と評価される作品が当村にはありませんでした。「東京原郷友会」（現・原村ふるさと会）の方々は、郷土の誇りをより高く、故里の自然をより美しくと願われ、学校建築と明治100年を記念して、清水先生に作品提供の相談をしたそうです。清水先生から、ご快諾を戴いた後「東京原郷友会」として費用の過半を用意してくれる姿勢を示してくださいました。



▲遺族から贈られたレリーフ

所として原小学校に建立されました。また、八ヶ岳美術館では平成9年に「清水多嘉示生誕100年」を記念した特別展を開催しました。八ヶ岳美術館の協力のもと「雄飛」と名付けられた子どもたち3人に清水先生の遺族からレリーフが贈られました。

開館40周年記念展

「新収蔵 清水多嘉示の石膏原型の全貌」

当村への寄贈を受け、現存するほぼ全てが故郷原村の八ヶ岳美術館に200点以上が集結した清水多嘉示の石膏原型コレクションの全貌を初公開。

会期：7月5日（日）まで

「新収蔵 清水多嘉示の石膏原型の全貌」第2期

会期：7月6日（月）～9月13日（日）まで

○型でつくってみよう！石膏工作ワークショップ（要予約）

日時：7月11日（土）午後1時30分～午後3時30分

参加費：200円（入館料別途）

問 八ヶ岳美術館 原村歴史民俗資料館

☎ 74-2701 URL <https://yatsubi.com/>

取材協力・撮影協力・資料提供

青山敏子（清水多嘉示 遺族）

武蔵野美術大学 彫刻学科（清水多嘉示研究）

八ヶ岳美術館 原村歴史民俗資料館



※新型コロナウイルス感染症の影響で、状況により変更する場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。



▲小学校に建立された「雄飛」石膏原型

清水先生は「雄飛」や「裸婦 やすらぎ」など、1つの主題をもとに大小様々なサイズのバリエーションを制作しています。

清水先生の作品は、本体を形成する大切なポイントは正確に測られていますがそれぞれ異なる表情で表現されており、彫刻家のこだわりを感じさせます。



▲様々なサイズの「裸婦 やすらぎ」石膏原型

豆知識！

ブロンズは、本来新品の10円玉のような金属光沢をもっています。ブロンズ独特の「緑青」は、錆の一種です。「赤錆」のように本体を腐食させてしまう錆とは異なり、本体の腐食の進行を防ぐ効果があります。

原村国民健康保険直営診療所（原村診療所）に医師派遣

八代 敏嗣先生が診療にあたっています

初めまして。諏訪中央病院
専攻医の八代敏嗣と申します。
4月より半年間、原村診療所
で診療させて頂きます。
生まれは岡山県で、気候が
暖かく穏やかなためか割との
んびりした性格かと思えます。
長野県に来て3年目になり、
当初はこちらの環境に慣れる
事が出来るかとも不安でし
たが、実際に生活をしていく
中で当地がとても好きになり
ました。晴天率が高く、冬で
もスカッと晴れていて、四季



諏訪中央病院 総合診療専攻医 (内科)

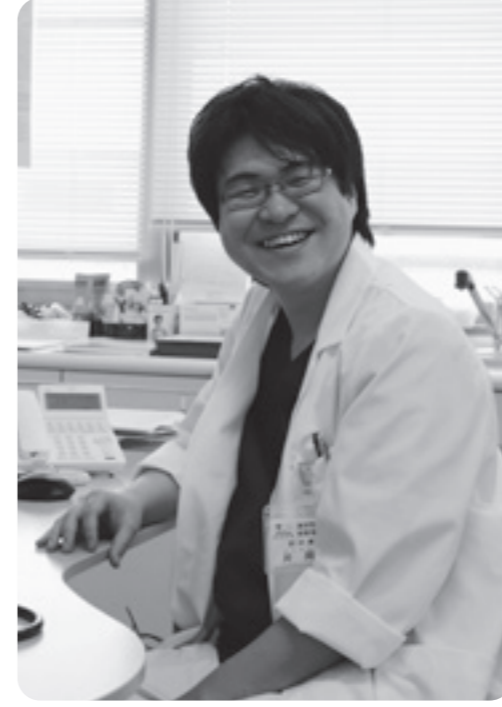
八代 敏嗣 先生

の中で変化していく雄大な八ヶ
岳を見ると毎度感動してしま
います。自然がとても豊かで、以
前はインドア派でしたがすっか
りアウトドア派になってしま
いました。
春はキャンプに行ったり、冬
にはスキーをしたり、今後は登
山にも挑戦したいと考えており
ます。原村の好きな場所はふれ
あいセンターもみの湯や八ヶ
岳自然文化園で、休日には時々
足を運んでいます。これから
も少しずつ周辺を散策して行き

たいと思っておりますので良い
場所や美味しい食べ物等あれば
教えてください。
これまで、中小規模の総合
病院内の勤務であったため急性
期疾患に関わる事が多かったで
すが、診療所では主に慢性期疾
患の診療をさせて頂いていくこ
ととなります。慣れていない部分
もありますが生活習慣の改善
や、お薬の量の減量、生活の中
でのお困り事の相談等を一緒に
考えて行きたいと思えます。病
院よりは時間も多く取れると思
いますのでじっくりとお話を
聞かせていただきます。
新しい春が来て、暖かくなり
過ぎしやすい季節を迎えます
が、新型コロナウイルス感染症
の影響が全国各地で猛威を振
るっており油断を許さない状況
です。医療従事者のひとりとし
て今後、感染を広げないために
も住民の皆さまと協力しながら
この危機に立ち向って行きたい
と思っておりますのでよろしくお願い
します。

原村国民健康保険直営診療所（原村診療所） 副診療所長に

片岡 祐先生が着任しました



内科医師

片岡 祐 先生

この4月に着任いたしましたし
た、片岡祐と申します。お初
にお目にかかる方も多いかと
存じます。2018年4月よ
り諏訪中央病院・総合診療科
で勤務しており、今年で医師
11年目となります。しばらく
は諏訪中央病院と原村診療所
の半々の勤務となり、ご迷惑
をおかけする点もあるかと思
いますが、原村を中心に地域
医療に貢献できるよう励んで
いきます。何卒よろしくお願
いいたします。
私は広島で生まれ育ち、大
学以降は大阪や京都で過ごし

ておりました。縁あって信州に
来させていただきましたが、こ
の素晴らしい自然・風土にすっ
かり魅せられています。初めて
八ヶ岳を望んだ際（と、初めて
原村のセロリをいただいたとき）
の感動はいまでも忘れられませ
ん。その八ヶ岳の麓で、地域医
療に従事できることを本当にう
れしく思っています。
「専門分野は何ですか」と聞か
れる機会があり、この場を借り
てお答えいたします。基本的
には内科一般で、総合診療・家庭
医療という分野に属していま
す。NHKのドクターGという

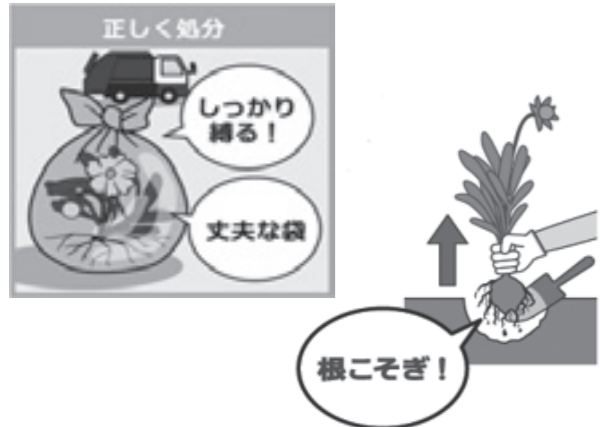
番組でご存知のかたもおられる
かもしれませんが、まだまだな
じみのない分野です。実際どう
いうものかは・・・ぜひ診療所
にお越しください！
この原稿を書いている4月下
旬現在、新型コロナウイルス感
染症が世間をにぎわせています。
世界中を巻き込んだ未曾有の事
態であり、いまこそ一人一人の、
そして地域全体の力が試される
ときだと思っております。この広
報ができればあるには収束に
向かっていると信じていますが、
みんなで力をあわせて乗り越え
ていけるよう、医師として尽力
してまいります。
当診療所はこの4月から、医
師の診療体制が大きく変化し、
地域の皆様にご迷惑をおかけし
ていることと思えます。変更点
の一つとして、専攻医と呼ばれ
る諏訪中央病院の若手医師が半
年交代で勤務いたします。専攻
医の存在が診療所にとっても、
そして皆様にとっても、大きな
力になることと信じていますが、
ぜひ皆様のお力もお借りしなが
ら、より良い医療の提供を目指
していきたく思っております。
今後ともよろしくお願いたします。

特定外来植物

生態系被害防止外来種駆除

花粉症の原因

にご協力を!



※燃やすごみの袋に入れ、燃えるごみの収集日に出しましょう。

問 建設水道課 環境係 ☎79-7933 (直通)

駆除の方法

- ① 根こそぎ駆除しましょう。
- ② 種がこぼれないようにしまししょう。
- ③ 刈り取りするだけでも、弱らせることができ有効です。

村では、特定外来植物である「オオハンゴンソウ・オオキンケイギク」、生態系被害防止外来種である「オオバタクサ」の駆除を行っています。生息を確認した場合は、駆除していただくか、生息場所を役場建設水道課環境係までご連絡ください。

特定外来生物

海外起源の外来種で、生態系や農林業への被害を及ぼす、または及ぼす恐れのある生物で「特定外来生物による生態系等にかかる被害防止に関する法律」に基づいて指定された生物です。栽培、運搬、譲渡、販売等が原則的に禁止されています。違反した場合は罰則が科されます。

オオハンゴンソウ

北米原産の多年生草で、植物高は50〜300cm程度。花は直径5〜7cmで黄色。開花は7〜10月。地上茎の下部の葉は長い柄があり、成長すると5〜7つに深く分裂。上部の葉は短い柄があるが、無柄で、葉の裏に短毛がある。種子から増える他に、地下茎からの栄養繁殖でも分布を広げる。

オオキンケイギク

北米原産の多年生草で、植物高は30〜70cm程度で、橙黄色。開花は5月〜7月。根生

生態系被害 防止外来種

葉は長い柄があり、はじめはへら状、やがて3〜5つに分裂。葉の両面に荒い毛がある。種子から増える他に、地下茎からの栄養繁殖でも分布を広げる。

オオバタクサ

特定外来生物被害防止法による規制の対象外であるが、日本国内で生態系や人、農林水産業に悪い影響を及ぼす恐れのある生物。要注意外来生物に代わり平成27年より指定。

北米原産のキク科の1年生草で、植物高1〜4m程度。葉は茎に対生し、形は掌状に3〜5裂し、葉の表裏ともざらついている。開花は8〜9月で、雌雄異花で、茎の上部に雄頭花がつき、その下に雌頭花がつく。花粉症の原因植物であり日本国内ではスギ、ヒノキに次ぐ患者数が存在するとされている。畑、牧草地、空き地、堤防、河原など、やや湿り気のある場所に群生する。

長野県 市町村職員研修派遣

河西 あゆみ

問 農林課 農政係 ☎79-7931 (直通)



みなさんこんにちは、はじめまして!長野県から研修派遣で原村に参りました、河西あゆみと申します。木曾で3年、上伊那で3年働いたあとここ原村でお世話になることとなり、4月から農林課農政係で勤務いたします。今まで農業に携わったことがなく何も分からないところからのスタートですが、毎日勉強しながら頑張っています!さて、突然ですが質問です。先ほどの『河西』って、なんて読みましたか?きつと原村のみ

なさんなら、『かさい』と読んでくださるのではないかと思います。そうですね、『かさい』です。私は中学まで諏訪市に住んでいました。高校以降は諏訪地域を出て過ごしましたが、どの地域に行っても『かわにし』と読まれることが多い...でも原村に来てからは必ず『かさい』と言っていたので、読み方を訂正しなくていいことに、地元へ帰ってきたような安心感を抱いています。

遠足はここでプラネタリウムを見たなあとか、機織り体験をしたのも今思えば八ヶ岳クラフト市だった気がする...とか、そんなことを思い出して懐かしい気持ちになりました。派遣ということで、4月1日に来るまでは慣れない環境へ行くことへの不安もありました。でも、安心感や懐かしさ、そして何より周りの方々の優しさに助けられ、楽しく毎日を過ごすことができている。最近係では方言の話でなかなかの盛り上がりを見せました。せっかくなので原村に来ることができたので、村内のいろいろな場所やイベントに出かけ、原村をどんどん知っていきたいなと思っております。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で出かけることができず、さらには中止になってしまったイベントもありとても残念です...。ランチができるお店がたくさんあると聞いているので、早く行きたいです!1年間という短い間ではありますが、どうぞよろしくお願いたします!

教えて濱口先生!!

～今、どんなことに気をつけて生活すればいいの?～



原村診療所 所長 濱口 實

新型コロナウイルス感染症が、世界中で猛威をふるっています。原村も決して安全に暮らせる状況ではありません。今後ある程度は収束に向い社会活動が再開されることとなります。

しかし潜在的感染者の存在、第2波の襲来のことを考えて、感染防止に努めることが大切です。そのためには周囲の人々との社会的隔離(ソーシャル・ディスタンス)をとることで。

冬場、高齢者はほとんど自宅から出る事ができません。今回のステイホームと状況はよく似ています。こういった生活環境が続くと、ますますストレスにさらされることとなります。日常生活をできるだけ自力で送れるようにするには、**栄養・睡眠・運動**が大切です。

栄養
養面では、免疫力をつけるためにバランスのよい食事を摂りましょう。70才を超える頃からはメタボのことは脇においてしっかり栄養をとることを心がけることです。ストレスや免疫によいとされるものにヤマイモがあります。タロイモやヤマイモの総称で、ぜひ試してみてください。

睡眠
眠に関しては、ストレスとの関係でなかなか難しいのですが、朝、日の光を浴びて夜は10時過ぎに寝るようになりましょう。ホルモンの一種のメラトニンの作用で、体内時計を調節してバイオリズムを正しくしてくれます。年齢とともに睡眠時間は短くなります。夜間に起きることもあたりまえだと思ふことでストレスも減らせます。

運動
運動といえば、フレイル(虚弱)、ロコモティブという言葉がよく使われます。自宅でできる筋肉運動で一番有効なのはスクワットだと思います。お年寄りには転倒予防、若い人には下半身の強化になります。外に出られるようになれば、できる範囲でウォーキングをしてください。続けていきますと疲れも感じずにまた歩こうという気になります。

小説家の村上春樹は、ジョギングを続けているそうですが、走りながらアイデアを考えていると随筆に書いています。歩きながら色々考えることはそれ自体楽しいし、認知症の予防にもなると思います。

皆さんがコロナに負けず自分の生活をできるだけ充実させることを祈っています。

原村診療所からのお知らせ

3月から、新型コロナウイルス感染症防止対策を実施しながら、診療を行なっています。風邪症状や発熱のある方は、事前に電話を頂き、症状を伝えただで受診をお願いします。

またリハビリ外来を中止していましたが、5月から再開しました。

リハビリをご希望される方は、原村診療所までお問い合わせください。

- ▼診療内容…リハビリ外来 予約制
 - ▼曜日…毎週火・金曜日
 - ▼時間…午前9時～午前11時30分
 - ▼担当…諏訪中央病院 理学療法士 門田真奈
- 原村診療所 ☎79・2716 (直通)

原村 国民健康保険事業

松本大学 × 地域健康支援ステーション

「自宅で何をしたら良いかわからない」という方に、松本大学地域健康支援ステーション、健康運動指導士・健康運動実践指導者監修の運動方法や管理栄養士監修、食生活に役立つレシピなどもご紹介していきます。まずは、座りっぱなしの生活をやめ、身体を動かすことから始めてみましょう!

現在、人と接する機会を減らし、外出を自粛することが非常に重要な行動とされています。

しかし、健康運動指導士としては、身体活動量の減少(日常生活で身体を動かす機会が減ってしまうこと)が心配されます。身体活動量の減少は、①体力低下②食事量の減少③低栄養状態に繋がる可能性があります。これらは、高齢者にとって、寝たきりの原因にも繋がります。さらに、家の中でじっとしていると、気が滅入ったり、憂うつ

な気分になってしまうこともあります。人混みを避け、マスクを装着して感染対策をしっかりと行ったらうえでの一人もしくは少人数での散歩やウォーキングは、国からも推奨されています。また、自宅にいても、身体を動かすことはできますし、身体活動量を確保することも可能です。

例えば、家の中で、ゆっくりと足を高く上げて足踏みしてみてください。皆さんが普段歩く時(時速4km/h)と同程度の力ロリーを消費することができます。座ったり、寝転がったりしている状態では、筋肉はほとんど活動していません。長時間同じ姿勢をとってしまうことによる関節痛や、血流が滞ることによる冷えやむくみにも繋がりますので、簡単なストレッチや筋力トレーニングで、少し身体を動かしてみよう。さらに座っている時間が長い人ほど、不安を感じやすいという報告もあります。何もせずに座っているのではなく、定期的に身体を動かすことで気分も変わってきます。身体活動量をしっかりと確保することを心掛けましょう!

松本大学 地域健康支援ステーション
健康運動指導士・健康運動実践指導者
近藤 壮太

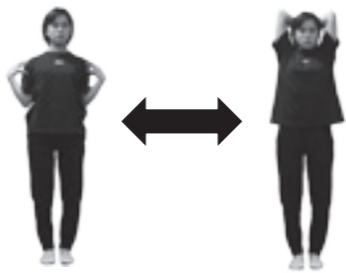
～今月の筋力トレーニング～

バードドック
～大きい筋肉を動かして代謝アップしましょう～



- 目的:代謝アップ、体幹トレーニング
- 回数目安:8~10回
- やり方
 - ① 四つん這いの姿勢で、右肘と左膝をくっつけます
 - ② 右手～左足が一直線になるように 前後に伸ばします
 - ③ 繰り返し行います※反対側も同様に行います
- 注意点
 - ・呼吸は止めず、自然に行います
 - ・身体がふらついてしまう方は、両手をついて足だけを後ろに伸ばしましょう

肩こり体操
～固まった肩周りをしっかりほぐしましょう～



- 目的:肩こりの予防、改善
- 回数目安:10~15回
- やり方
 - ① 両手を肩の上に置き、肘を下におろす
 - ② 肘が肩の真横を通るようにして上に持ち上げる
 - ③ ①の姿勢に戻るまで肘を下におろす
- 注意点
 - ・呼吸は止めず、自然に行います
 - ・痛みがなく、無理のない範囲で行いましょう