

第16号
発行
姉崎小学校区
小域福祉ネットワーク
会長 脇田 靖
編集：広報部会



姉崎の正月 子供たちの遊び



ほうほんや

ほうほんやは太い孟宗竹を子どもたちが担ぎ、小枝で竹をたたき、各家の繁盛をはやしながら回る。回る家は初午講のお宿(その年の係り)から始まって、全戸を回っておひねりをもらって歩く行事である。(挿入の絵はかつて広報いちはらに掲載されたもの)



ほうほんやの囃子言葉

ほうほんや ほうほんや あーきのほうほ
ほうほとおえどが たたんがたんがらす
なしろ(苗代)のふちに こもち鳥が寝てて
なでそこ寝てた ひだりか十五日
おけ(おかゆ)くって
ふっとべふっとべ ほうほ
今年の年はみろく(弥勒)の年で
さんがんぜに(三貫銭)をたすきにかけて
よね(米)はかり
よねはかり

この行事は、鳥追い(害虫を追い払い豊作を祈る行事)の一種である。ほうほんやに似た行事が市内の西広地区でもかつて行われていた。(市原市国分寺台土地区画整理組合の事業記念誌「国分寺台」に集録されているものから抜粋) 中島宗光

姉崎小学校「むかし遊び」

竹とんぼ・竹馬

うまくできたかな !!

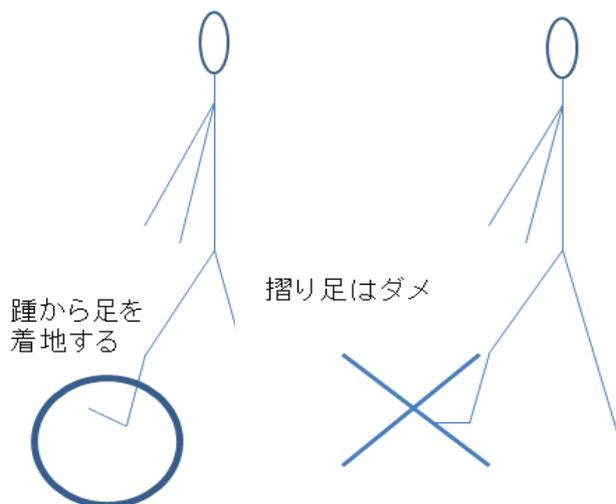


健康寿命を延ばそう 脇田 靖

「歩く」・・・インターバル速歩のすすめ・・・(2)

「足の運び方」

足をきちんと地面から離し、踵から着地して歩いてください。踵から着地することによりすり足がなくなります。すり足になると脚力が衰えつまづいて転ぶ危険性が増えます。



余談ですが、家の中をバリアフリーにして敷居などもなくす工事をする場合があります。もうすでに車椅子を使わないと移動できない状態なら必要ですが、バリアフリーにすると足腰を上げる必要がなくなり、かえって筋肉を衰えさせることになり、健康寿命を早く終えてしまうことになります。最近老人介護施設でも「バリアフリー」ではなく「バリアアリー」の施設が増えてきているそうです。

「靴の履き方選び方」

散歩などするときにはスニーカーで十分ですが、多少底の厚いものをお勧めします。まず靴ひもを緩めてはき、かかとを地面に「コンコン」と打ち足がかかと一杯に入ったら靴ひもをしっかりと結びます。その時つま先には多少余裕のある靴を選ぶのが肝要です。

「腕の振り方」

腕は前後に振るわけですが、後ろに多少力を入れて振ってください。以上インターバル速歩の説明をしました。これは私が信州大学に行って学んだわけではなく、病気の後にリハビリとして活用して大きな成果を上げたので、ご紹介するものです。

目標

嘗ての野球の英雄長嶋茂雄氏が国民栄誉賞を授賞した時の写真を見たことがあるでしょうか。脳梗塞で倒れ右半身マヒになった長嶋氏がきついリハビリを経たのちの写真です。八十歳を超えながら凛とした美しい姿勢です。一流のプロスポーツの選手だったのだから姿勢も美しく当然と思われるでしょうが、四百勝投手の金田正一氏も千五百勝監督の野村克也氏も長嶋氏の美しさには及びません。我々は長嶋氏のようなアスリートではありませんが、インターバル速歩を実践することで長嶋氏にいくらかでも近づけるのではないのでしょうか。



お知らせ

高齢者向け交流サロン(だんわ室)



開催日

4/19(水)「民謡を皆さんと」

5/17(水)「沖縄 三線」

6/21(水)「歌声サロン」