やうえんします うだぢから

「うだぢから」とは、宇陀に従来からある地域コミュニティの力（宇陀力）のことです。
このコーナーでは、市が取り組む「まちづくり」やNPO団体などを紹介します。

問 市民協働課 ☎82・2130/IP☎88・9085

❶ 薬草講座　実りの薬効
～実・種・根で知る薬用植物のひみつ～

～宇陀松山まち協～

9月27日（日）秋の実りをテーマに、身近な植物に秘められた薬効について学びました。講師からは「季節は涼しくなり、植物は果実・種子・花をつける時期。薬草でもこの時期に利用される部位が多い。普段の生活で目にするものこそ薬草として長く使われてきた。普段見ている植物の“意外な顔”を楽しんでください」との言葉がありました。

まず柿です。栄養価の高さに加え、ヘタを乾燥させた「柿蒂（してい）」がしゃっくり止めとして古くから用いられてきたこと、干し柿の白い粉「柿霜（しそう）」が喉の痛みに効く生薬であることなど、身近な果実の意外な効能が語られました。続いて、硬くて生食できないカリンが咳止めに役立つこと、杏仁豆腐の上に乗る赤い実・クコが目の疲れに良いことなど、日常の食卓に登場する植物が薬草として活躍していることが紹介されました。


▲身近な植物の、薬草としての歴史について学んでいます

また、縄文時代から利用されてきたゴマ。ゴマは小さいけど、栄養も歴史も文化も詰まってる“ちいさな薬草”と紹介があり、撥水性で知られるハスの葉、海外では珍しい食材であるゴボウなど、日常の食卓にある植物が薬草として活躍してきた歴史の説明がありました。

講師の「身近な植物ほど奥深いんですよ」という言葉に、参加者からうなずきが多く見られました。実りの季節にふさわしい学びの時間となりました。

❷ 毎日を楽しく健康に
～向渕地区まち協～

室生向渕地区では、住民が集い、人の輪が広がる「やまびこホール」で、市の健康増進事業「おはようラジオ体操」を実施しています。


▲皆でラジオ体操

活動期は通年で、毎週日曜日の朝7時30分からですが、8月の1か月間は子どもたちの夏休みに合わせて6時30分から実施しています。月平均参加者数は40～60人程度ですが、8月は毎日実施のため、今年は延べ505人が参加しました。

元々、ラジオ体操は子ども会事業のひとつでした。しかし、少子化の影響もあり地元の子どもたちも減少し、いつの間にか子ども以外の大人も参加する事業へと変化しました。

子どもたちが少なくなってしまったのは寂しいことですが、一方で、大人たちが健康を気遣いながら地域で元気に暮らすことは、生きがいづくりにもつながっていると思います。当まち協でも事業を通じて地域の皆さんが、元気に活動できるよう取り組んでいきます。


▲地域で元気に暮らしましょう

❸ 長寿を祝い、感謝と敬意をこめて
～三本松まち協～

9月21日（月・祝）三本松地域にある旧室生東小学校体育館で、敬老の祝賀式典を開催しました。


▲敬老の祝賀式典を開催しました

ひと昔前までは60代の方が対象でしたが、近年は長寿社会となり、現在の対象年齢は75歳以上です。

そして、その対象年代には第一次ベビーブーム世代の方々が含まれているため、対象数も増加しています。三本松地域でも高齢化が進み、現時点では168人の方々が対象となり、今回の祝賀式典には、約半数にあたる86人の皆さんにご参加いただきました。

式典は、まず逝去された方への黙とうから始まり、新会員、米寿の方々、そして来賓の紹介と祝辞が続き式典終了後の催しとして、地域で活動されているバンドの生演奏で懐メロを聞き、演奏に合わせて手話を交えて歌ってみたりと音楽を楽しんだ後、腹話術や南京玉すだれも披露され、最後は全員参加の合唱と万歳三唱にて全工程を無事終了しました。


▲恒例の「ボケない小唄」合唱

当まち協も他地域同様に、高齢化や後継者不足で、活動の持続に何かと難しいことも多いですが、住みやすい地域の活性化に向けて頑張ります。


▲バンドの生演奏で音楽を楽しみました！

薬草逍遥（やくそうしょうよう）

毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。



～アカネ（茜）～

アカネは、1406年に、周定王によって書かれた救荒本草にあるように、昔から食べられていた植物です。

あまり目立たない蔓性の植物で、野山によく生えています。蔓に手を当てると、手に引っ掛かるので、アカネをあまり知らない方も、間違えることはないでしょう。茎は四角形で、よく見ると、白か少し緑色の透き通るようなとげが付いています。とげは逆向きに付いているので手に引っ掛かるようにも感じるのです。

根を掘り出してみると黄赤色をしていますが、乾燥してくると赤黄―暗紫色に変わります。これがアカネの名前の由来です。染料にもなり、緋色に濃く染まります。

ところで、このアカネの根（茜根）を煎じて飲むと、通経、利尿、解熱、強壮剤となり、月経不順などの婦人病、虚弱体質、腎臓病などに、また止血剤として、鼻血、血尿、痔の出血に効果があります。全草を煎じた液を入浴剤として風呂に入れれば、打撲傷、神経痛、リウマチにも効果があります。

■10月号　薬草逍遥「ヤマノイモ（山の芋）」の文章中に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
9ページ　10行目（誤）自然じねん薯　（正）自然薯（じねんじょ）


※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工産業課 ☎82・5874 ／ IP☎88・9075