

うだちから からだ

「うだちから」とは、宇陀に由来からある
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 まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

①満足度90%以上の「認知 症勉強会と100歳体操」

（東榛原まち協）

11月27日、大和富士ホールで90名の
参加のもと認知症勉強会を開催。

近年、高齢者の人口増とともに、認
知症への理解と対応が課題となってい
ます。

そこで今回は、認知症の方への対応
方法や症状の特徴などについて、介護
体験をされたご家族や訪問看護師から
の体験談やお話、また市医療介護あん
しんセンターからは宇陀市の現状など
をお聞きしました。続いて、高齢者の
方の身体機能がアップする100歳体

操を参加者全員で実施。

アンケートの結果、多くの方から、
「とても良かった」「参考になった」と
感想をいただきました。今後、地域で
の見守り活動の広がりを期待します。



▲100歳体操で
身体機能アップ！



▶健康維持の
大切さを実感！

②親子で向渕たんけんハイ キング！

（向渕地区まち協）

12月3日、親子17名の参加のもと、
向渕地区内をハイキングしました。

これは、次世代に地域の魅力を伝え
ていこうと子ども会が企画したもの
で、知識豊かな地元の方がガイドにな
りました。



▲伊勢詣で賑わっ
た頃の街道の記録

▶たんけんマップ
を手に散策



参加者は「向渕たんけんマップ」を
手に、午前中は、向渕の東側を散策し
ました。伝承の弘法七つ井戸や伊勢街
道の道標などで立ち止まっては、ガイ
ドの説明に耳を傾け、普段は見られな
い遺構などを見学しました。

午後は、やまびこホールで保護者手
づくりのカレーライスを味わった後、
地区の西側、龍王が渕方面へ足を延ば
しました。

向渕地区は、スズラン群生地や柱状
節理の水晶山など自然や景観に恵ま
れ、また、龍王や聖武天皇にまつわる
伝説など地域資源が豊かな地域です。

当日は天気にも恵まれ、親子ともど
も紅葉で彩られた郷土の宝物に触れて
いました。

③「宇陀歴史誕生」学習会 を開催！

（伊那佐地区まち協）

12月10日、市内外から約60名参加の
もと、伊那佐をはじめ宇陀市の歴史学
習会を開催。

講師は山本雅則先生（曾爾村教育委
員会・御杖村教育委員会指導主事）で
演題は「宇陀西国三十三所」。歴史ファ
ンが多く集まり、会場の旧伊那佐幼稚園
は満席でした。

当日、宇陀市の歴史の奥深さを改め
て実感できる話に参加者の方は熱心に
耳を傾け、大盛況の学習会となりました。
また、この模様は、うだチャンネルで
放映されます。（今月号P31参照）



▲熱心に耳を傾け
る満席の参加者

▶大盛況の会場で
地域への思いを
語る衆谷会長！





お祝いに赤飯を炊くようになったのはなぜでしょうか。赤いものがよければ、トマトやチャップで色を付けてもよいし、ほかに赤いものはたくさんあります。それなのになぜ赤飯なのでしょう。

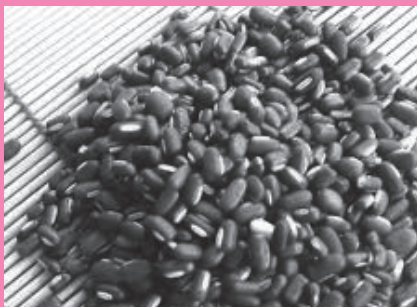
その答えは、アズキ(赤小豆)の薬効にあるようです。アズキは肝臓と腎臓を強くしてくれます。それではなぜ赤飯にして、あんこ餅やおはぎにしないのか。

アズキは腎臓や肝臓に効果がありますが、砂糖が入れば、それらの効果は出ず、どこにも効かなくなってしまう。半面、塩が入れば、腎機能が活発に働き、それにつれて肝機能も強く働くようになる特性があるのです。

アズキ

そのため、アズキで肝臓や腎臓を強くするには、塩を入れて炊かなくてはなりません。塩味のアズキは誰もがそんなに喜んで食べられるものでもありません。健康に良くても誰も喜んで食べなければ、あまり実用性がありません。みんなの健康を願う場合、誰もが好んで食べられるのが基本です。そこで、お米が組み合わされたのです。赤飯にすれば塩味が合い、おいしく食べられます。しかも、健康になれるのです。

こうして赤飯を作ると、自分自身の健康を願うことができます。でも、他人の不幸も嫌ですね。そこで、赤飯を配るようになったのです。



▲腎臓や肝臓を強くするアズキ

※当市で「薬草活用講演会」をさせていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草追遥(やくそうしやうよう) 毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

4 みんなで地域を守る「地域防災訓練」を実施!

「大宇陀中央地域まち協協和分会」

11月27日、大宇陀人権交流センターで、「安心安全の地域づくり」をテーマに地域防災訓練を実施。

宇陀消防署南分署の方による消火器の取り扱い方講習や水消火器による初期消火訓練、また市危機管理課による地震対策に関する防災講習を受けました。

災害は、いつ・どこで起こるかわかりません。そのような中で、地域のみんなで協力し助け合うこと、日ごろから防災に対する意識を持つことの大切さについて、学習する機会となりました。



▲消火器の取り扱い訓練

▶地域での助け合いを学びました



た。今後も、まち協では、協働による新たなまちづくりを目指して、地域防災について取り組んでいきます。

イベント

地元特産品 展示即売会 & 早春うぐいすコンサート

笠間地区まち協

早春のひと時、室生笠間地区でゆつりおくつろぎいただこうと、多彩な催しを企画しました。多数のご来場、お待ちしております。

開催日…2月25日(土)

場所 音楽の森ふれあい館(室生上笠間)

内容

▼地元特産品 展示即売会

午前11時30分

名物カレーパン、笠間手打ちそば

他(軽食あり)



▲音楽の森むろうコーラス

問 笠間地区まちづくり協議会
音楽の森ふれあい館
(☎・FAX 97・2215)

▼早春うぐいすコンサート

午後1時30分

出演… 音楽の森むろうコーラス
指揮・歌… 荒井敦子

(定員…80名)