おうえんします 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。

問まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

❶認知症が「口腔ケアで予防できる」ってホント？

～東榛原まち協～

11月25日（土）大和富士ホールにて、東榛原まち協主催の認知症予防勉強会を開催しました。当日は天気も良く104名の参加者が熱心に耳を傾けていました。

ちょっと怖い数字ですが、現在65歳以上の方の4人に1人が認知症とその予備軍で、現在進行形でどんどん増えているようです。（宇陀市中央保健センター資料より）

この予防に口腔ケアが大変有効であり、毎食後の歯磨き、歯周病予防、舌の運動が良いそうです。虫歯などで歯が少ない方は、認知症になる確率が高くなるという報告もあり、口腔ケアの大切さがよく理解できました。

また、医療介護あんしんセンターの新制度「行方不明高齢者あんしん登録制度」の説明や、桜井警察署生活安全課の方から振り込め詐欺の話もあり、どれも家族の健康や安全を守るために必要な内容でした。

▲認知症予防について勉強中

▶口腔ケアのについて
歯科衛生士より説明

❷伊勢市の2団体がサロンを視察

～室生大野まち協～

ふれあいサロン「より道」の視察に、伊勢市から2団体が来られました。

まず、11月20日に明倫（めいりん）地区まち協の44人、そして29日に佐八（そうち）学区まちづくりの会の23人です。

▲まちづくりについて意見交換
（20日　明倫地区まち協）

当まち協では、大野地域の中高年者が気軽に集える憩いの場所を作ろうと、平成28年9月にサロン事業を始めました。

今回視察の2団体でも、高齢者が健康で元気なまちづくりを進めています。そこで、今後の高齢者事業に活かそうと当サロンを訪れたものです。

一行は、室生振興センター内のサロン会場で、いきいき百歳体操や軽食コーナーなどを見学。また懇談会では、共通の課題である「高齢者の交流の場づくり」について意見を交換しました。

当まち協の視察受入れは初めてでしたが、終始和やかな雰囲気の中で研修は進められました。

▲サロン会場で活動状況を説明
（29日　佐八学区まちづくりの会）

❸榛原から かおりの宅配便終える

～榛（はしばみ）の会～

「榛の会」は内閣府による男女共同参画社会実現に向けた取り組みのなか、平成16年、旧榛原町において「女性模擬議会」が開催され、その議員の有志で設立されました。

自分たちが住んでいる町がより良くなるように、何かできることはないかと模索する中、家族形態が大家族から小家族へと変化することで、生産しても消費しきれなかった野菜が田畑に残されており、この野菜の問題と宇陀の豊かな自然を広く知ってもらうことを目的に、朝採れた野菜を箱に詰め、都市部に届ける『榛原かおりの宅配便』を開始しました。毎月2回、季節の野菜10品目以上を厳選して詰め合わせ、採れたての美味しい野菜と生産者の名前や珍しい野菜等にはレシピなども書いたお便りを添えて、食卓にお届けしていました。12年間にわたり月100ケースほどを送り届けました。

作業従事するメンバーはすべてボランティアで、活気あるまちづくりを目指して活動していましたが、今回12年を区切りに解散することになりました。長い間、宇陀市の豊かな自然の中で育てた野菜を多くの方々に届けていただきありがとうございました。

▲発送作業の様子（平成22年頃）

まち協等スケジュール（1月）

（12月13日現在）

日	曜日	イベント案内	主催
12/31～1/1	日月	除夜の鐘つき行事	おおうだ南部地域まち協
12/31～1/1	日月	うたの初詣巡り	菟田野まち協
～12日	金	田口の郷光のキャンパス～イルミネーション～	田口地区まち協
14	日	宇陀松山のまちなみ保全につながる市民講座（森野薬草園）	えびすにっこり会
20	土	真冬の林業体験	菟田野まち協
20	土	子どもお弁当開発プロジェクト（第4回）	榛原地区まち協

薬草逍遥（やくそうしょうよう）～ナズナ～

毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

春の七草の一つ、ナズナは、多くの人が知っている植物です。特に、別名のペンペングサといえば、知らない人はいないでしょう。子どもの頃に一度は、頭部にくぼみのある逆三角形をした実を、ゆっくりと注意しながら茎に沿って下向きに引いて、でんでん太鼓のように鳴らしたことがあるからです。でも、この若葉を見つけるのは案外困るかもしれません。花が咲いているのはよく見て知っていても、若葉はあまり見ていないものです。

花が出ている株の近くに生えている、柔らかい根出葉を摘んでください。塩ひとつまみを入れた熱湯でゆで、短冊状に切り、かつお節と醤油をかけて、おかずにしたり、細かく刻んで、粥（かゆ）に入れ、七草粥風味を味わうのもよいでしょう。

みなさんは七草粥に、ちゃんと七草を入れていますか？七草にはそれぞれ薬効があり、入れ忘れると、その分効果が弱くなります。できるだけ、七草全部を入れて、毎日目覚めが良く、すぐ活動したくなる体を取り戻しましょう。

ナズナには、眼底出血や肺出血、消化器など、体から出る各種の出血を止めてくれる作用があります。それと同時に、慢性腎炎を解消し、肝炎も治すという、優れものなのです。

▲あらゆる出血を止める作用があるナズナ

※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 産業企画課 ☎82・5874／IP☎88・9075