

うだちから からだちから

「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 地域包括ケアと在宅 医療の勉強会を開催！

～東榛原まち協～

12月2日、大和富士ホールで、「認知症」「在宅医療」について勉強会を開催しました。これは高齢化が進んでいる東榛原地域の課題でもあり、参加者128人はみんな自分にも関わることとして、熱心に聞いていました。

講演では加藤クリニック院長 加藤先生から地域包括ケアの大切さや、



▲奈良家亮太さんによる古典落語



▲多くの方が勉強会に参加されました

患者の立場に立った在宅医療の良さなど分かりやすく説明いただきました。

高齢者の増加と施設不足の問題がある中「本人が本家に居たい場所に住み慣れた家である」といった、現実には家族として考えなければならな

いことがあります。

それを踏まえ、市の医療介護あんしんセンターの職員から、認知症支援の取り組みや宇陀けあネットについて説明がありました。

最後に市在住のアマチュア落語家、奈良家亮太さんの落語が披露され、みんな予定時間を過ぎても最後まで笑いながらひと時を楽しんでいました。

② ホクホクの焼き芋と 餅つき体験で交流

～伊那佐地区まち協～

12月23日、旧伊那佐幼稚園で子育て教育・福祉・健康部会が中心となって、高齢者と子どもたちの世代間交流イベントを開催しました。

この日は年末で忙しい中でしたが、



▲初めてのお餅つき！



▲自分でついたお餅はサイコー！

地域の子どもたちと保護者、高齢者まで約80人の方に参加いただきました。

さつま芋を濡れ新聞紙で包み、アルミホイルを巻いて、もみ殻の燻炭（くんたん）で焼くホクホクの焼き芋作りや、昔と同じように臼と杵でつくお餅つき。初めて体験する子どもも多く、世代を超えてみんなの目はキラキラ。お芋もお餅もみんな美味しかったです。

旧幼稚園の2階ではゲームコーナーを企画し、また隣には地域おこし協力隊の方の馬小屋もあり、馬とも触れ合うなど、年の瀬に良い交流を楽しむことができました。



ツバキ

ツバキは山野にも自生していますが、観賞用として庭によく植えられている花木の一つです。ツバキと似た葉の植物にサザンカがありますが、ツバキは暖かくなると咲くのに対し、サザンカは寒くなると咲き始めます。昔は、ツバキの花びらを乾燥粉末にしたり、種子を煎じたりして服用し、滋養強壮剤、健胃剤として、また腹部膨満感の解消、便通改善、養毛に利用されました。ツバキの種子から取れるツバキ油は、古くから食用油、髪に付ける油、灯火油としてもよく使われていました。

ツバキの花びらに酢を落とした衣を付けて天ぷらにすると、鮮やかな色に揚げることができ、食卓を華やかにしてくれます。甘酢に浸した花びらを酢の物に添えたり、酢を落とした熱湯で花びらをゆでて辛子ドレッシングでいただいたりするのもよいでしょう。3、4日塩漬けた花びらを水で戻し、白身の魚と合わせて花ずしにすると色美しく楽しめます。ツバキの花びらをたくさん容器に採り、花びら重量の倍量の砂糖を入れて水で浸し、時々かき混ぜているとツバキの花びらの酒、酢ができます。



▲滋養強壮剤、健胃剤、便通改善、養毛などの効果があることで知られるツバキ

※当市で「薬草活用講演会」をいただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草逍遙（やくそつしょうよう）
毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075

3 うたの初詣巡り&スタンプラリー

（菟田野まち協）

12月31日、午後1時から「宇太水分神社・松井天神社・惣社水分神社」の三神社で『うたの初詣巡り&スタンプラリー』を開催しました。

天候も良く穏やかな新年を迎え、氏子の皆さんによる甘酒・生姜湯・昆布茶などの温かいおもてなしのおかげで、いつもは静かな境内も、この日は多くの参拝者で賑わっていました。

また、毎年恒例のライトアップも好評で各神社とも趣向を凝らした演出で参拝者をお迎えし、普段と異なる雰囲気

気を楽しんでいただきました。

この催しでは、参拝された方に、温かいおもてなしのほか杉箸の粗品を呈し、さらにスタンプラリーで、三神社に参拝された48人の方には、後日まち協から記念品を贈ることとなっています。

各神社では、皆さんのご協力によ



▲ライトアップされた神社



▲温かいおもてなし！

り境内の掃除をはじめ「かど松」作りや「お焚火」、さらにライトアップなど数日前から準備していただきました。おかげで平成最後のこの年に多くの方に参拝していただき、新年を気持ちよく迎えることができました。

まち協等スケジュール (2月)

(1月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
3	日	ボウリング大会	榛原地区まち協 (協賛)
8～11		地域でかき餅づくり体験	おおうだ南部地域まち協
10	日	枚方市「くらわんか五六市」出店参加	菟田野まち協
		龍王ヶ淵周辺葦焼き	向洲地区まち協
		ボウリング大会	内牧地域まち協 (後援)
11	祝	宇陀松山初えびす	大宇陀中央地域まち協 松山分会
23	土	認知症サポーター学習会	伊那佐地区まち協
24	日	健康推進講座	上龍門地域まち協
		ボウリング大会	菟田野まち協 (共催)
		ボウリング大会	大王地区まち協 (協賛)