

うだちから かだちから

「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初めて知った認知症の 方の見え方、感じ方

伊那佐地区まち協

12月23日 旧伊那佐幼稚園で「認知症サポーター養成講座」を実施し、48人の方が参加されました。

講演は、宇陀市認知症キャラバン・メイト連絡会会長 山田基晴氏を講師としてお迎えし「認知症になった方が見る、景色の見え方や感じ方」について写真を用いて具体的に話をさせていただきました。

各地域で高齢化が進み、身近に認



▲認知症サポーターキャラバンのオレンジリングを付けて

知症の方を介護をした方が多くなる中、「距離感のゆがみ」や「いない人が見える幻覚」など、認知症の特徴を説明いただくと「あの時の行動はもしかしたら、こういう事だったのか」と初めて理解できた方もいたようでした。

また、医療介護あんしんセンターから、宇陀市の認知症支援の取り組みについて詳しく説明がありました。介護する方にも大変分かりやすい内容でとても勉強になった講座でした。

②都市と地域が通い合う まちづくりを学ぶ研修会

本郷まち協

2月24日、恒例の先進地視察研修会を実施し、兵庫県の多可町八千代地区を訪れました。

当町は、兵庫県内陸部の中山間地域に位置する人口約2万人余りの静かな町です。ただ週末ともなれば、これといった観光資源もないにもかかわらず、周辺都市部からここを訪れる人々が少なくないといえます。

お目当ての一つは、地元の女性グループが店舗販売する「手巻き寿司」。今では行列のできるお店としてマスメディアにもたびたび登場する人気店です。もう一つは、全国で初めて開園したという滞在型市民農園への来訪。異国的な雰囲気と漂い魅力的なコミュニティが形成されています。今でこそよ



▲地元の女性グループが運営するカフェにて



▲今後のまち協運営のための勉強になりました

く耳にする「グリーンツーリズム」によるまちづくりですが、両者とも20年以上も前に先駆的に仕掛けられた地域振興策の成果です。

今回の研修会では、先の二例をはじめ当地区で数々の都市地域間交流事業を手掛けられてきた元町職員の案内により、事業が軌道に乗るまでの苦労話などを伺いながら、各所を訪ねました。春になれば大勢の観光客で賑わう本郷地区。今回の先進地視察により、又兵衛桜を中心とした交流の場づくりに更に磨きをかけ取り組んでいきます。

③交通安全運転講習会を開催しました

（西谷地区まち協）

3月2日、西谷地区公民館で「交通安全運転講習会」を開催し、多数の方が参加されました。

西谷地区では高齢ドライバーが年々増加しており、地域の交通安全向上と住民の防犯意識・地域福祉の向上が必要になっています。

はじめに、桜井警察署の方から「大和の安全・特殊詐欺状況」と題して、県内および桜井署管内での特殊詐欺の被害状況や、最近の新しい手口の紹介、

また実例を基にしたドラマ仕立ての啓発DVDを視聴しました。被害者の多くが「自分は被害に遭わない自信があった」と語られていることに多くの人が驚き、共感していました。

交通安全講習では、県内での交通事故死亡者数や自転車運転時の接触事故による損害賠償額の高額化など、最近の交通事故事情についての説明がありました。また、高齢化による操作反応速度の低下や、夜間の自動車運転時の事故防止のためのヘッドライトのハイビーム使用による歩行者の早期認識の重要性なども学びました。

この地域で、自動車は生活必需品ですが、誰もがいずれ高齢になります。今回の講習会では、皆さん自分のこと

として熱心に耳を傾けていました。今後もまち協では、みんなが安心して生活できる地域になるよう取り組んでいきます。



▲熱心に講習を受けました

まち協等スケジュール(4月)

(3月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
7	日	佛隆寺千年桜の花見会	内牧地域まち協(協力)
		濡れ地蔵 桜まつり	東榛原まち協
13	土	桜まつり(旧守道小学校)	大宇陀政始まち協
1~14		室生西光寺ライトアップ	室生地区まち協
14	日	通常総会	上龍門地域まち協
25	木	通常総会	大宇陀政始まち協
27	土	通常総会	伊那佐地区まち協



ハコベ

ハコベはあちこちの畑や道端で、少し肥えた場所に行けば必ず生えています。ハコベの仲間は種類が多く、たくさん種類がありますが、ハコベやウシハコベは簡単に採れて、おいしく食べられると思います。

非常に効果の良いものに、ハコベ塩というものがあります。ハマグリの殻の中に塩を入れ、そこへハコベの汁を入れ、火の上で乾燥させます。乾いたらハコベの汁を加えて乾かし、塩の容積が減ると塩を足してハコベの汁を入れます。これを気長に弱火で何度も繰り返し、緑色の濃くなった塩と外側のもろく

なったハマグリとともにすり鉢ですりつぶして粉にしたものがハコベ塩です。

ハコベには身体の炎症を止める作用があります。ハコベを食べるか、しぼり汁を茶碗一杯ぐらいを限度に飲むか、乾燥した茎葉を煎じて服用すれば、健胃、整腸剤となり、胃腸病、便秘、腹痛、かつけ、虫垂炎に効果があります。また利尿、催尿の効果がありますので、昔は産前産後の肥立ちをよくするために食べていました。体の調子が優れない時に、すぐに薬に頼るのではなく、おいしく食べることで健康になれば言うことなしですね。



▲身体の炎症を止める作用があるハコベ

※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

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