

うだちから

「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 地域交流・講演会 「認知症の正しい理解と 予防について」

～大王地区まち協～

6月30日農林会館で、健康・福祉部会が中心となり認知症セミナーを開催しました。当日は雨にもかかわらず83人と大勢の方の参加がありました。

今回の講師は、介護事業所「うだの里」の祥寿会代表、認知症介護の指導者の芳野正裕氏です。同氏は歌



▲認知症についての講演

うケアマネとして歌で高齢者を元気にする活動もされており、認知症の正しい理解と予防についてお話しいただきました。

少子高齢化が進むなか、2025年には5人に1人になる可能性がある認知症。今や私たちにとって重大な問題になっています。認知症にも種類がいろいろあり、アルツハイマーをはじめ主なもの4種類で、それぞれ特徴が違う事が理解出来ました。また、予防で大切な3つのポイント「運動・笑い・おしゃべり」などについてお話いただきました。参加者は予防の大切さについても熱心に聞いていました。

② 大宇陀 大熊探訪

～上龍門地域まち協～

6月23日、7回目を迎える地域探訪を大熊地区で開催しました。今回の参加者は80人。

会場には、明治23年に作成された吉野郡大熊町実測全図(現・大宇陀大熊)や、神武天皇東征の伝承をうかがい知ることが出来る資料が展示されていました。

見学では、羊を用いて県道の法面を除草する様子や、木喰塚のお地藏様、御祖神社と戸隠神社、正福寺と薬師堂などを訪問しました。



▲羊が除草している様子

集会所では、十二薬師会式で食されている「おみ」のふるまいがあり、茅葺き職人の隅田自治会長からは、

「茅葺き」について、事例をもとにわかりやすく説明がありました。また大熊地内をドローンにより撮影した、地域の紹介ビデオも上映されました。



▲ふるまわれた「おみ」

③ 第2回うだのNew

スポーツ大会

～菟田野まち協～

6月23日、菟田野農林センターにおいて「第2回うだのNewスポーツ大会」を開催しました。この大会は、健康増進とともに『だれでも』『いつでも』『どこでも』楽しめることを目的としており、今回も小学生から高

薬

草

草

薬

オミナエシは、日当たりのよい山野に自生する植物で、夏から秋にかけて茎頂に美しい黄色の小花を多数つけます。この植物の根を乾燥させると、しょうゆの腐ったようなにおいが出てくるので、根の生薬名を「敗醬根（はいしょうこん）」といいます。

根を煎じたものは、産前産後の要薬として服用されます。また利尿、解毒、消炎、浄血剤となるので、浮腫、吐血、鼻血、子宮内膜炎、胆嚢炎などにも使われます。オミナエシの花枝を採取して乾燥させたものを黄屈花といい、酒に漬けておいたものを、1日に2〜

オミナエシ

5g相当量を服用すれば、生理不順に効き目があります。夏ごろの開きかけたつぼみが入れば、天ぷらにしてもおいしく食べられます。

オミナエシは、漢字で「女郎花」と書きます。黄色い小花を粟飯に見立てて、女飯が転じてオミナエシになったといわれています。これに対し、大柄で白色の花が咲いているのを米の飯として男飯、すなわちオトコエシ（男郎花）と呼んでいます。どちらも切り花として人気がありますが、枯れてくると不快臭が強まります。



▲生理不順、産前産後の要薬として用いられるオミナエシ

※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

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



▲準備体操

年齢まで幅広い年齢層の方の参加があり、また地域づくり支援機構のご協力により、奈良県立大学の12人の学生さんにもご参加いただきました。競技種目は、「囲碁ボール」「ボツ

チャ」「ラダーゲッター」「スカイクロス」「卓球バレー」の5種目の軽スポーツで、「ボツチャ」は、2020年東京パラリンピックで正式種目にもなっており、世界中で親しまれている競技です。

特に盛り上がったのがチームで行う「卓球バレー」。これは卓球台で音が鳴るピンポン玉を使い、6人1チームで台の周りに座り、ピンポン玉を板で転がす簡単な競技です。熱戦のあまり立ち上がったたりボールに触ったりと思わず反則をしてしまつて悔しがったり笑ったりと、大人も子どもも夢中になって楽しんでいました。次回も皆さんに楽しんでいただけるようにいろんなNewスポーツを



▲盛り上がった卓球バレーの様子

紹介し、地域の人たちが今後も楽しく続けていけるようにしたいと思います。

まち協などの催し予定 8月 (7月16日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
1～31		おはようラジオ体操	向洲地区まち協
4	日	本郷地域美化活動	本郷まち協
18	日	本郷ふれあいサロン	本郷まち協
22～24	木～土	宇陀松山夢街道 ～町なみライトアップ～	宇陀松山まち協
24	土	防災訓練	大宇陀政始まち協

【夏祭り】 3日(土) 東榛原まち協 11日(日) 三本松まち協
13日(火) 向洲地区まち協 15日(木) 室生地区まち協
17日(土) 西谷地区まち協・多田地区まち協
18日(日) 室生大野まち協