

今月のイチオシ



海賊とよばれた男

百田 尚樹(著)
講談社

一九四五年八月十五日、敗戦で全てを失った日本で一人の男が立ち上がる。男の名は国岡鐵造。一代かけて築き上げた会社資産の殆どを失い、借金を負いつつも再起を図る。石油を武器に世界との新たな戦いが始まる。



植物図鑑
有川 浩(著)
幻冬舎



おばけのがっこうへきてください
さくら ともこ(著)
岩崎書店



歴史に学ぶ自己再生の理論
加来 耕三(著)
論創社



謎解き広報課
天祢 涼(著)
幻冬舎

公民館図書室利用時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時

村公民館図書室の本を紹介します。
このほかにも、たくさん楽しい本が
皆さんを待っていますので、ぜひご利用
ください。



本とハッピー

交流ひろば

新婚さん、金婚を迎えたご
夫妻の登場者を募集していま
す。自薦・他薦は問いません。
皆さんどしどしご応募くださ
い。【問い合わせ】役場企画課
広報統計係 ☎24-5111
(内線141)

地域包括支援センターだより

寝たきりにならないために転倒を予防しましょう

転倒予防7か条(日本転倒予防学会提唱)

- 1、歳々年々、人同じからず
(年齢とともに体の機能は変わる)
- 2、転倒は結果である
- 3、片足立ちを意識する
- 4、転ばぬ先のつえ(杖は正しく使う)
- 5、無理なく楽しく30年
(自分に合った運動を継続する)
- 6、命の水を大切に
(こまめに水を飲む)
- 7、転んでも起きればいイヤ



『ぬ・か・づけ』に要注意!

「ぬ」れている場所はすべりやすい
「か」い段、段差がある所は転びやすい
かた「づけ」ていない場所をつまづきやすい
※転倒しやすい場所を知り、
対策しておきましょう※

対策

- 浴室の床に滑り止めマットを敷く
- 部屋と廊下の段差を解消する
- 部屋を片付けコード類は束にして壁側に寄せる
- 体を動かす(らくらく筋トレ体操もおすすめ☆)
など



上州の道・沼田街道

昭和村ボランティアガイドの会

理事 倉澤 俊雄

むかし沼田藩主は、江戸からお国入りするとき中仙道を来て本庄宿で分かれ、五料(玉村)から前橋を通り田口、米野、溝呂木、南雲、森下の各宿場を経て沼田城に入るこの道を沼田街道といった。前橋から沼田へは二つの道があり、本来の沼田街道ともう一つ前橋から北上して、田口で本街道に分かれ八崎宿に出て、樽、津久田、棚下から本街道の南雲宿に出る道があった。これは利根川沿いの道だったので川通りと呼ばれたが、利根川の断崖をたどり、対岸には綾戸の穴道や崖橋など危険な道が続いていた。

沼田街道は前橋から約四〇キロで、前橋を出発すると次の宿場が米野宿である。宿場には必ず本陣、問屋、旅人宿、茶屋などがあった。問屋は幕府の保護をうけた運送業で、人足や馬を仕立てて旅人の利便を図り荷物の継送りを行っていた。沼田街道の問屋は常備人一〇人、馬一〇疋であった。

米野を北上すると溝呂木宿で、ここにも本陣、問屋があり、さらに北上すると南雲宿で、ここには現在も本陣屋敷が残り、昔をしのばせる。この先、街道は急な山坂になって行く。昔の記録には「岩石多く喬木道をささみ屈曲きびし、極めて急峻の所なり」とありその様子がわかる。街道沿いには、「原中やものにもつかずなく雲雀」の芭蕉句碑もあり、少し先に行くと戦国時代の長井坂城跡である。かつて越後の上杉氏や小田原の北条氏などが、上野進出の軍用地として利用したという。



現在の森下宿

次が森下宿である。古い絵図によると宿場中央に小川が流れ、道は小川の両側にあった。小川は人々の生活や荷継馬の飲料水にも使われた。街道は片品川を船で沼須に渡り、終点沼田城下である。

参考文献「上州の道」

「昭和が好き」は別格

いよいよこのコーナーの出演が来てしまいました。参用に過去の広報を広げたら40冊ほど読んでいました。

私はバスケのクラブチーム「レジスタンス」に所属しています。月・木曜日に昭和中学校で練習しています。興味のある方はぜひ。昔からバスケが好きで、アメリカにNBAを見に行くくらい好きです。バスケを通じて友人も多くできました。バスケをできる今の環境、バスケというスポーツに感謝です。

都内の大学から昭和村に戻り、やはりここは最高だと感じました。「地元が好き」という台詞はこの誰からでも聞きますが、昭和村の場合そのレベルが半端ではないと思います。社会人歴2年目のペーペーですが、一丁前にビールだけは美味しく感じるようになりました。今後の異動で県内各地に配属になりますが、私は生涯昭和村が好きです。理由を書こうとも考えましたが、この場ではそのことを伝えられれば良いと思います。

◆◆◆◆◆
 次回の登場者は、加藤 健吾さん(24歳・上内出)です。

はっらっ
 トーク



林 太一さん
 (23歳・吹張)

次回登場者紹介

先日、ラインで飲みに誘ったら既読無視したドライな友人です。めげずにまた誘います。