

民間信仰

これまでも「昭和村における宗教と信仰」について掲載させていただきましたが、今回は私たちがとって身近な「民間信仰」の立場から考えてみたいと思います。

憲法第二十条「宗教の自由」は、何人に対してもこれを保障すると明記されています。したがって、私たちの先祖は古代より自分たちにあった宗教を、多くの仲間とその時代にあつたものを選択し、その時代時代を過ごしてきたのでしょう。

村誌久呂保を見ると、地藏尊信仰、薬師信仰、不動尊信仰、百万遍（子どもによる祭り）諏訪祭、祇園祭などが記されています。また、糸之瀬村誌には、下記表のような信仰が部落信仰として記載されています。

その中で、中野地区の十二神社では毎年二俵の餅をなげ、「だいたい」をやっていました。現在では「生越太鼓」や「オカリナ昭和」が演奏を行い、来場者にはコンニャク鍋や焼きそばなどを振る舞っています。十二神社は伊勢崎にある雷電社の分社であり、春や秋には必ず礼参りに行っています。

また、庚申講や二十一夜待、二十三夜待、観音講、十二講、不動

講、頼母子講、赤城信仰、天狗信仰、稻荷信仰、淡島信仰、御岳講、太子講、こぶが原講などの講や待といったものも人々に信仰されています。

◆部落信仰

地区	信仰	祭日
常木	蚕影神社	三月二十三日
滝寺	不動様	二月二十八日
中内出	太神宮様	三月十六日
南内出	小峰神社	四月三日
中宿	天狗様	四月九日
宿	不動様	四月二十八日
	八幡宮	旧一月十五日
	天満宮	旧八月十五日
吹張	琴平宮	旧二月二十八日
	石尊神社	旧九月二十八日
上糸井	根岸神明宮	旧九月九日
池原	阿津摩神社	旧二月十五日
大堀	熊野神社	旧八月十五日
田中	八幡神社	旧九月九日
根岸	天狗様	旧二月十五日
中野	十二神社	旧八月十五日
上中野	雷電神社	旧九月九日
追分	十一神社	旧二月十五日
長者久保	十一神社	旧八月十五日
蚕影様	蚕影様	旧九月九日

昭和村ボランティアガイドの会

事務局 島田 民夫



地域包括支援センターだより

春の熱中症にご用心!!

熱中症と聞くと、気温が高く日光が照りつける真夏が発生しやすいと思われていますが、実は、体が暑さに慣れていない5～6月も多くの方が熱中症で搬送されており十分な注意が必要です。体が汗をかくことに慣れていない状態で、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。油断しがちな春こそ、こまめな水分補給などを徹底して熱中症に備えましょう。

暑くなる前からはじめたい熱中症対策

汗をかく体をつくる



軽く汗ばむ運動やウォーキングなどを続けることで汗をかきやすい体になります。軽い運動を習慣化することで、少し動いただけで汗をかけるようになります。

ただし、いきなり暑い環境で行うのは熱中症のリスクが伴いますので、涼しい日や時間帯、室内で行うなど無理をしないで体づくりを進めることが重要です。

脱水状態にならない体をつくる



体の水分の4割は筋肉にためられています。筋肉をつけることで多くの水分を体にためることができ、脱水状態になりにくい体になります。

高齢になると体内の水分量が減り体温調節が難しくなる傾向があります。筋肉量を維持することがより重要なポイントになります。運動するのが大変な方は、水分補給の習慣化で意識的に水分補給を行いましょう。

健康管理をしっかりする



健康管理のポイントは、①十分な睡眠をとる、②3度のバランスの良い食事をとる、③アルコールを飲みすぎない、の3点です。

熱中症が発症しやすいのは、体調が悪い方、高血圧・心臓病などの持病が悪化した方です。健康管理・体調管理そのものが熱中症の予防につながります。



問合せ 地域包括支援センター ☎20-1126

