

次代につながる文化財活動

以前、本記事でも紹介した、本村の吉澤時彦さん(中野下)について、再度紹介したいと思います。

吉澤さんは現在、村農業委員を務めあげ、中野地域の皆様の熱い思いが受け継がれている「中野十二様の祭り」を、先輩諸師からの指導のもと、その由緒趣旨を受け継ぎ、今日まで盛会におこなっていることには頭が下がります。

時や時代が過ぎれば内容は変わって当たり前、要は続ける事が大切な事だと思います。村内各地域に目を向けると、関係者の努力により今日まで受け継がれていることが多くあります。それらの一つとして、永井箱根神社の「太々神楽」はよく引き継がれてきたものと感心しますし、川額、森下地域の子供の遊びである「かつぎまんどう」もよく今日まで受け継がれてきたものと思います。

また、古くは森下、橡久保で行われていた子どもの遊び「なんまいだ(百万遍)」は、糸井地区で今日でも行われていることは素晴らしい事だと思います。話は前に戻りますが、過日吉

澤さんの誘いがあり赤城山まで足を運びました。

今回、赤城山を訪れた目的は、吉澤さんの親族が建立した五輪塔の清掃にお誘いを受けたからでした。この五輪塔は赤城山を訪れる観光客の交通安全や、赤城山登山者の避難防止を願って平成十四年六月に建立されたものです。



▲永井箱根神社「太々神楽」



▲糸井地区「なんまいだ(百万遍)」

昭和村ボランティアガイドの会

事務局長 島田 民夫



地域包括支援センターだより

秋うつに気をつけましょう

これからの季節は読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、芸術の秋などと言われるように、多くのイベントがあり過ごしやすい季節です。充実し、前向きな気持ちで過ごされる方も多いでしょう。一方でだんだんと日が短くなり、肌寒さを感じるようになると、なんとなく寂しさを感じる季節でもあります。

秋うつとは 秋から冬にかけて起こるうつの一種です。寒暖差や日照時間の減少が主な原因とされています。

主な症状

気分の落ち込み

やる気が出ない

不安感、焦り

いくら寝ても眠い

イライラしやすい

体が重い、だるい

予防策

日光を浴びる

一日に20～30分浴びると良いとされています

規則正しい生活

早寝・早起きの生活リズムをつくることが重要です

適度な運動

ウォーキングやストレッチで自律神経を整えましょう

バランスの良い食事

3食しっかりとることが大切です

人と関わる

会話や交流の機会を意識的に持ちましょう



秋うつは、誰にでも起こりうる自然な反応のひとつです。「何もやる気が出ない」、「疲れが取れない」と感じたら、無理に自分を責めず、いたわることが大切です。うつの兆候を感じたら、一人で悩まずに誰かに相談し、医療機関を受診して下さい。



問合せ 地域包括支援センター ☎20-1126

