

### 寺を守った火伏せのケヤキ 雲昌寺の大ケヤキ

大字川額入原上地区の曹洞宗赤城山雲昌寺境内の南側、旧沼田街道沿いに太さ八・四メートル、樹高十八メートルの大ケヤキがある。



この大ケヤキは古文書によると江戸時代末期の弘化四年（一八四七）二月、集落の南方より発生した火災が集落の民家五十三、四軒を焼き払い、さらに寺を飛び越えて北東に接する入沢集落に延焼してしまうほどの大火があった。この時の全焼家屋は延べ六十五軒におよぶ大火だと伝えられている。

この大火の中にあつて雲昌寺は焼けずに助かった。その訳は迫りくる火の粉からこの大ケヤキが身を挺して盾となり寺を守ったのだという。現在、根元部分が空洞になっているがその時に負った焼け跡だと言われている。

この大ケヤキの推定樹齢はおよそ八〇〇年。雲昌寺の創建は慶長年間（一五九六～一六一五）の頃と伝えられているが、創建当初、現在地とほど近い西方原にあった。寛文二年（一六六二）、五世覚心宗甫大和尚により中興、現在地に伽藍の整備がなされた。その時からすでに樹齢四〇〇年の大ケヤキがあったと言われている。

昭和三十二年九月十日に群馬県指定天然記念物に指定されている。

参考資料 村誌「久呂保」

昭和村ホームページ



昭和村ボランティアガイドの会

事務局次長 倉澤 新平



地域包括支援センターだより

## 認知症を予防し遅らせる5つのポイント

5つのポイントを押さえ  
認知症を予防したり  
進行を遅らせましょう!!

### 1. 最も効果的なのは運動

運動で筋肉を動かすと脳の神経も活発に働きます。運動には脳の萎縮を防ぎ、アルツハイマー型認知症を予防する効果があります。

### 2. 健康的な食事

魚と野菜を食べ、カロリーはやや控えめ、人工油脂は控えると認知症予防につながります。またタバコは吸わないことが大切です。

### 3. 心理ストレスを減らす

心配ごとは、あまり思いつめず、明るく前向きに暮らしましょう。周囲の人と楽しく交流をもち、孤立しないことも大切です。



### 4. 生活習慣病を防ぐ、治す

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などのメタボリック症候群を適切な食事や運動で防ぎつつ、発症した場合、病院で治療しましょう。

### 5. 目、耳、歯を大切にする

文字が読める、耳が聞こえて会話ができる、噛んで食事がとれる、これらのことは認知機能の維持にとっても大切です。



※地域の交流の場として「Cafe よりそい」や「健康麻雀」へぜひご参加ください。



問合せ 地域包括支援センター ☎30-2121

