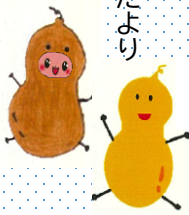


# かわら版

集落支援員だより



「ピンピンころり」が合言葉。健康寿命を延ばすことを目指して、みんなと楽しく続けています。

百目木で健康づくりの活動を続けている「げんきかい」が昨年十一月、県の介護予防推進活動奨励賞を受賞しました。サロンを訪問して活動を見学し、代表の杉山啓一郎さんにお話をうかがいました。



▲昨年12月7日に参加した『げんきかい』のメンバーとともに

## Q 活動を始めた経緯について

活動を始めたのは平成二十七年です。それ以前に介護予防サポーター養成講座と認知症サポーター講習していたこともあり、市の高齢福祉課から「通いの場」立ち上げモデル事業第一号として、「地域の人々が毎週集えるサロンを立ち上げてみませんか？」と勧められたのがきっかけです。「げんきかい？」と声をかけ合える場を目指して名前を付けました。



▲代表の杉山啓一郎さん

## Q 活動内容について

当初は旭住民センターで行っていましたが、二年後に自宅を改装して会場にしました。現在のメンバーは十人です。今年で十年目になります。みんなが一番集まりやすい木曜日の午後一時半〜三時頃に開催しています。

最初の三十分間は世間話を兼ねた情報交換や安否確認、残り一時間を筋トレなどの運動にあてています。メンバーの中には膝痛で歩くのが不自由だったのに、今では普通に歩けるようになった人もいます。「目標は一日筋トレ十分、

## 「げんきかい」おすすめエクササイズを紹介！

「げんきかい」で行っている運動の中から、自宅で簡単にできる転倒防止に効果的なエクササイズを紹介します。

●太ももの筋肉を鍛える①→  
椅子に腰かけて、右脚をまっすぐ伸ばしながら数を数える。つま先が上向きになるよう気をつけること。30まで数えるのが基本。右脚の後は、左脚を上げて同様に数を数えてください。



←●太ももの筋肉を鍛える②  
床に寝転んで右脚を折り曲げて太腿をお腹につけたまま両手で脚をおさえ、15まで数える。右脚の次が左脚、さらに両脚の順で同様に数を数えてください。

●脚を伸ばし血流を良くする→  
床に脚を伸ばして座り、V字に両脚を広げ、両手でつま先をつかむ。このとき膝が曲がらないのが理想だが、曲がってしまってもOK。30数えたら、次に両脚を閉じてつま先をつかみ、同様に数を数えながら行ってください。



## Q 今後の抱負について

ウオーキング六千歩。人生百十年時代を元気に過ごしましょう」と声をかけています。

年をとると骨がもろくなり、転んだだけで骨折して認知症になる可能性があります。このサロンでは転ばないように脚をはじめ全身に必要な筋肉を鍛えています。「ピンピンころり」を合言葉に、励まし合える仲間がいるのが嬉しいですね。特に七十代の方には運動をお勧めします。興味のある方は大歓迎ですので、いつでもご連絡ください。



▲本やTV等を活用し、新しい運動を取り入れています

## 「フリーペーパーオブザイヤー2023」で『岩代おじさん図鑑』が2つの賞に輝きました！

昨年夏以来、テレビやラジオ、新聞等を賑わせている『岩代おじさん図鑑』が、無料配布の冊子を対象にした「フリーペーパーオブザイヤー2023」（主催：一般社団法人ワオンプロジェクト／フリーペーパー専門店「はっち」）にて「ローカル魅力発信賞」「会場投票部門賞」をダブル受賞しました。主催事務局からのコメントを紹介します。「渾身の冊子！が多くの人に届いたのではないのでしょうか。投票に寄せられた熱いコメント。各会場に設置した冊子がすべてなくなっているのも特筆すべき驚きでした」。



# I Love Iwashiro ②⑤

## 〜広瀬熊野神社・御田植祭〜

岩代を愛する人がすすめる魅力あるスポットを紹介。二五回目は広瀬の遠藤善勇さんです。

今年一月三日の夜、広瀬熊野神社御田植祭が四年ぶりに正式開催されました。県の重要無形民俗文化財に指定されている祭の歴史は



▲農作業姿の氏子たちの他にベコ役の人も選出され、寄せ刈り〜稲刈りまで稲作の工程がユーモラスに演じられます

### 〜ごみの出し方講座⑥〜

〜衣類・布類は布類の袋(グレーのごみ袋)と燃やせるごみ(黄色いごみ袋)に分けられます。ゴミの分別にご協力をお願いします〜

衣類や布類の分別については、下記の通りです。

- 綿(わた)
  - 毛糸製品
  - 革製品
  - など
- 木綿○絹
  - 化繊製品
  - 毛布○シーツ
  - タオル類
  - カーテン
  - など

### <燃やせるごみ> <布類>

※グレーの布類の袋は埋め立てごみと兼用ですが、衣類のみでまとめてください。

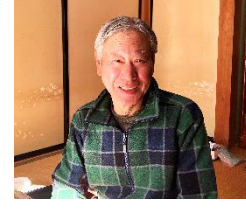
▶「ごみの分け方出し方」詳細は右のQRコードから。



古く、その起源は四五〇年前に遡ります。豊作を祈願するこの祭りは女人禁制で、昔ながらの稲作の手順を再現している点が特徴で、「田遊び」の中で最も古風な形を継承し類例がないと言われています。もう一つの特徴が作占いで、お米のとれ具合を早生、中生、晩生と三回に分けて占います。今年も早生七分五厘、中生七分、晩生七分でした。最高八分ですので概ね良さそうですね。

年々氏子の数も減少し役選びも大変ですが、今後も続けていきたいと思っています。興味のある方は、ぜひ見に来てください。

◆紹介者◆  
広瀬熊野神社御田植祭保存会  
会長 遠藤善勇さん



「子どもの頃から60年以上関わってきた祭です。愛着もあり、広瀬、高畑の祭として守ってまいります」



▲餅の小さくわを手に田をうなう「田耕い」

## 岩代の歴史シリーズ

### 両属の将 石川弾正の生涯 ⑨

いしかわだんじょうけんしやうかい  
石川弾正顕彰会事務局長  
日下部善己

#### 九 それからの弾正

相馬に退却・亡命した後の石川弾正光昌の様子は戦国期史料には登場しないが、江戸期の『奥相茶話記』や『衆臣家譜』等からその動静の推定が一部可能である。

慶長五年(一六〇〇)、一時相馬氏に身を寄せていた弾正は、会津の上杉景勝に仕えて、田村宮内と共に一二〇騎の将として活躍した。しかし、関ヶ原合戦の敗者となった上杉氏が米沢に移封された後は再び流浪し百目木に隠棲した。

慶長六年正月四日の夜、相馬飯館草野の野武士が戸沢の月夜畑の大富貴の者を襲おうとしたとき、弾正は眼辺での狼藉は許さないとして夜間にも拘わらず、百目木から二百騎の兵と共に二里弱の道を駆けつけて撃退したと伝わる。旧領民である大畑、田向、月夜畑等の農民に対し、旧領主として彼らに報いる弾正の行動であったという。

その後弾正は病死して百目木江月山長泉寺に葬られたという。法名は、曹清院殿徳翁全山大居士。墓所は、百目木下名目津の

「名目津壇」であり、通称「おたんば」(御壇場か)と呼ぶ。また付近は合戦場ともされ、近くの名目津橋を香炉橋ともいう。なお相馬藩『衆臣家譜』石川氏系図が記すように、弾正の命日とされる文禄元年(一五九二)四月二五日には不審な点がある。父撰津守の没年ではないかと考えられている。

弾正の長男信昌が寛永一〇年(一六三三)に、次男有尚が慶安五年(一六五二)に死去したこと、また奥州石川晴光に嫁いだ撰津守の姉、つまり弾正の伯母孝子が天正十三年(一五八五)に、その娘で石川昭光を婿とした照子、つまり弾正の従姉妹が慶長六年(一六〇一)に死亡したというような状況証拠からすれば、『衆臣家譜』の編者の考えには無理がない。

恐らく弾正は月夜畑の合戦の後、慶長七年(一六〇二)から慶長十九年(一六一四)頃までの間のいずれかの年に死去したと想定されるのではなからうか。

#### ■写真：名目津壇



▲百目木から田沢方面に向かう国道459号線沿いにあります