



こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです♪

元気で長生きの秘けつとは？

皆さんご存知のとおり、日本人の平均寿命は世界の中でも高い順位を保っています。なぜ日本人は平均寿命が長いのでしょうか。いくつかの長生きの要因をあげてみますね。

- 健診・医療が充実している（病気の早期発見・治療ができる）
- 働くことへの意欲が高く、社会への参加率も高い
- 健康への関心が高い
- 生活習慣が良好である（バランスのとれた食生活・適度な運動・お茶を飲む・入浴の習慣など）

また、長生きしている人の特徴は、目的が単に長生きをすることではなく、生活の中で「〇〇がしたい」という目的を持っていることです。そして、その目的のために食生活・運動を意識して、活動的に過ごすことで「長生き」につながっているようです。

「元気で長生きの秘けつ」

- ①量と栄養バランスを保つ食生活、適度な運動などを行うこと
- ②地域活動（能力を生かしてボランティア活動・次世代への貢献など）や趣味、仕事などの「生きがい」を持ち、さまざまな形で社会と関わりつながり、イキイキとした生活を送ること

皆さんも、自分にできることを続けて、イキイキとした生活を送っていきましょう。

問 健康課地域包括支援センター係 ☎985-4205

ふるさと歴史散歩⑤②

松山市松前町を訪ねる

（松前史談会レポート）

下見の日は雨模様でしたが、乗用車2台に分乗して味酒公民館へ。館長さんからは、立派な館内の説明と共に、傘を片手に周辺の案内もしていただき、郷土を知ってもらいたいという熱意を感じた。

第17回松前っ子道中が、平成15年10月18日（土）に、まさき城下町の松山移住400年を記念して実施された。松前史談20号は、「松前町2丁目3丁目と埋めつくす御用商人の家、豊前屋（後藤家）・廉屋（栗田家）・八蔵屋（曾我部家）などの豪邸の規模を知ってまず驚く。『松前引け』の寺院の数の多さにも。城下町移動のスケールの大きさに息を呑んだ」と報告している。同月22日（水）付愛媛新聞が、「勝山への城下移動400年ぶりに再現」「松前町の子どもら60人が“おたたさん”や加藤嘉明などに扮して松山市松前町を歩く」「子孫とも交流」などと写真つき大見出しで報じている。

現在の松前町は、愛媛新聞（当時は伊予新報）の裏を南端・1丁目として子規の三津口句碑が建つ松山市保険センター前の5丁目まで続くが、往時は、南松前・松前半・中松前・北松前の各町となっていた。妙有寺・大法寺・三津口の公儀番所の大きな敷地に突き当たり、街は少し短かったようである。石手川の支流である御手洗川が大法寺川・宮前川と名を変えて三津港に注ぎ、港からの物資が大法寺川沿いの大三島宮近くで陸揚げされるルートになっていた。古町36町の中核である。続きは次号。

9月12日（土）のふるさと歴史散歩は、「明和水論の犠牲者・義民窪田兵衛門ゆかりの地」を訪ねる。8時30分に松前庁舎前駐車場集合。自家用車に乗り合わせて移動。

問 松前史談会（鷺野）☎984-5439



▲城下の表玄関三津へ通じる三津口。「三津口を又一人行く裕哉」子規



▲味酒から松山城を望む



▲阿沼美神社
松山城築城のとき山頂からご遷座。城下を代表する神社の一つ