

健康のヒケツ

町民が健康のヒケツを伝授します



健康のヒケツは
「できることをできる範囲でがんばる」

にしおか えつこ
西岡 悦子 さん (84歳)

「タオルを持って準備してねー！」と元気な声で指導をするのは西岡悦子さん。自宅の1室を開放し、地域の仲間が週1回集まって体操をするようになってから、もう11年になります。

以前は夫婦で詩吟を教えており、数十人の生徒が自宅に通っていたそう。しかし、夫が大病を患ったことにより、今までのように人が集まらなくなることを心配していました。そこで、何事にも前向きな西岡さんは、広報紙に載っていた健康体操を自宅で行ってみようと思い立ったそうです。

「少し厳しい指導になっているかも」と心配する西岡さんですが、「学校みたい。だけど、これがいいのよ」「体操した後は、体が全然違うのよ」などみんな楽しそうです。西岡さん自身も足を痛め、杖を使って生活しています。西岡さんが指導する体操は「椅子に座ったまま無理なく」が基本です。タオルやボールなどを使った体操や西岡さん考案のオリジナル体操で1時間はあっという間です。そして、体操後のおしゃべりも欠かせません。

「足や腰が悪い人も来ているけれど、できることをして『若く、元気に楽しく過ごす』これが大切」と笑顔で話してくれました。



④「集まって話を
して楽しむこと
も大切」と話す
西岡さん
⑤体操のコツや
ポイントを丁寧
に指導

Boys&Girls, Be

Kids

Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

「日本舞踊は、僕の心を豊かにしてくれる」そう話してくれたのは、北伊予中学校3年生の尾崎月登さん。もともと日本の伝統文化に興味があり、日本舞踊もその中の一つだったそう。

尾崎さんが日本舞踊を始めたきっかけは、中学1年生の時に地元の盆踊り大会で祖母が踊っている姿を見たことだったと振り返ります。それから週1回の稽古に通うようになり、どんどん日本舞踊に魅了されていきました。「踊りをきれいにさせるためには、背筋や首を伸ばすなど姿勢を大切にしている。足の使い方も普段とは全然違うので意識している」と教えてくれました。また、扇子の開き方もたくさん種類があり、指の使い方が難しく、自宅でも練習を欠かしません。

発表会などで何度も舞台上がっている尾崎さんですが、去年の町の文化祭では、3人で踊るはずが直前で尾崎さん1人になってしまい、心臓が止まるくらいの不安と恐怖が襲ってきたそう。急遽、先生と2人で踊り切った後は、達成感もあったが、「めちゃくちゃ安心



おさきつきと
尾崎月登さん
北伊予中3年

「日本舞踊に出会って人生の歯車が動き出した」

した」と笑顔を見せてくれました。今年は町の文化祭だけでなく、学校の文化祭や地元の祭でも踊る予定です。

尾崎さんにとって日本舞踊は、なくてはならないもの。「これからもずっと続けて、極めていきたい。踊ることが一番楽しい」と力強く話してくれました。



Health

今回は、徳丸西獅子舞保存会について
紹介します。



徳丸西獅子舞保存会 代表

弓立 武志 さん
Yudate Takeshi

松前の 魅力 伝え隊

町民が松前町の魅力を取材します

私たち徳丸西獅子舞保存会は、元々地域に伝わる伝統文化の保存・継承を目的とし、平成14年に地元有志の人の協力と記憶をたどりながら、熱心な指導を受け、40数年途絶えていた獅子舞を復活させることができました。この保存会に伝わる確かな文献等は残っていませんが、獅子頭・太鼓は当時の物が残っており、修繕を繰り返しながら使用しています。演舞は勇壮で激しい動きが特徴の舞で、五穀豊穡や子どもの体力向上または地域の安寧を祈願する行事として地域の人々に親しまれてきました。私たちは、この貴重な文化財を次世代へと受け継ぐため、高忍日賣神社で行う祭礼での奉納演舞をはじめ、秋祭り、子どもたちへの指導や地域のイベントへの参加など、さまざまな形で活動を行っています。伝統を守るだけでなく、現代に生きる人々にとっても親しみやすい形で伝える工夫も行い、地域の絆づくりにも貢献していこうと思っています。

獅子舞に興味のある人、地域文化の継承に関心のある人

近所の
キラキラ
まさき人



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係 ☎ 985-4132 に連絡を。

Reporter

は、ぜひ、私たちの活動に参加してください。未来へと続く伝統の道を共に歩いていきましょう。



▲復活当時のメンバー



▲昨年の秋祭り



▲奉納演舞

統計 Statistics

()は前月比

人の動き	男性	女性	合計	世帯
(R7.7.31 現在)	14,220人 (+3)	15,899人 (-16)	30,119人 (-13)	14,105世帯 (-3)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

支払 Payment

◎納期限内に納めてください

国民健康保険税(普通徴収)	第3期
介護保険料(普通徴収)	第3期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第3期

納期限 9月30日(火) 口座振替 9月25日(金)