こんにちは！松前町地域包括支援センターです♪

体の衰えのサインを見逃さない!

あけましておめでとうございます。寒い時期だと外出がおっくうになり、家の中で過ごすことが多くなりますね。しかし、体を動かさないことが続くと、次第に筋力が弱まり、活動への意欲が薄れ、ますます体が衰弱するなど悪循環に陥りがちです。

これらの悪循環を断ち切り元気に過ごすには、まず、悪循環のサインに気づくことが大切です。

例えば「入れ歯が合わない」などのささいなことも、食欲が落ちる、人と話すことがおっくうになり外出が減るなど、「全身の健康」に影響する悪循環のサインです。

悪循環のサイン

- □入れ歯があわない
- □食欲が落ち食事量が減った
- □体重が減った
- □ふさぎがちになり活動が減った
- □段差でつまずいたり転んだりする
- □転ぶのが不安で閉じこもりがちだ

対応策

1. 歯科で入れ歯の調整や歯磨きをする
2. 好きな食べ物を食べる
3. 誰かと一緒に食事をする
4. 筋力トレーニングやウォーキングなどの運動をする
5. 趣味・生きがい・目標・好きなことを持つ　など

何か１つでも対応していくことで、生活範囲が拡大し、少しずつ元気になっていきます。皆さん、今年も目標をもって生きがいのある生活を送りましょう。

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㊻

“片平騒動”の犠牲者・今村久兵衛ゆかりの地を訪ねるⅢ

（松前史談会レポート）

ふるさと歴史散歩㊹・㊺で述べた今村久兵衛の墓が、享保13年（1728）の建碑であり、寛永7年（1630）になくなった彼の100年祭の時であること。その時に若宮社も創建されていること。御堂は、昭和37年（1962）に盛大に営まれた300年祭の創建であること。感謝と顕彰の熱意が今も続いていた。

1 地蔵堂と地蔵尊（古川西３丁目蔵屋敷）

享保５年（1720）と８年の飢饉（ききん）に、当地では平年の５倍、10倍の死者が出た。１戸に３人、４人と亡くなったのではないかいう。その供養のために地蔵尊を祀（まつ）り地蔵堂を建立したのだが、珍しいことに、ここには ２体の地蔵尊が鎮座し、並んで県道を見守っている。お陰でここでは、激しい交通量にもかかわらず事故が皆無なのだ！なお、向かって左の地蔵尊の台座には、「久米郡片平村」とあり、ことさらに興味をそそられる。

２体ご同居の地蔵堂（県道16号線）

2 義農大明神の社（鷺谷墓地入口）

大阪在住の縁故者が、世話人と３人の縁戚（えんせき）と思われる人の名を記した副碑を建て、今村久兵衛を祀っている。

義農大明神

大変楽しい１日であったが、さらに後日談を報告する。

①伊予史談会10月例会で、「ふるかわの今昔―片平騒動について」と題する清水正史先生の講演が全く偶然にあり、月岡先生も出席され熱心に聴講された。

②11月18日、今村久兵衛顕彰碑の除幕式が行われた。地区挙げての熱意の結晶である。活動の中心となった９団体の名前が記されているが、結成されたばかりの“ふるかわ史談会”がその中にあった。平成21年、今村久兵衛死後379年のことである。

１月のふるさと歴史散歩は、休みます。

平成の今村久兵衛顕彰碑
（古川北２丁目はなみずき通り）

問　松前史談会（鷲野）　☎984-5439