

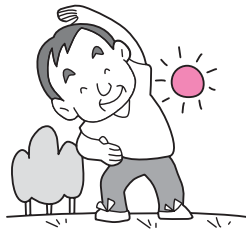


こんにちは！
松前町地域包括支援センターです♪

ラジオ体操のおはなし



=



=



速いペースのウォーキング（6分30秒）

ラジオ体操（6分30秒）

コーヒー1杯（ミルク・砂糖入り）

昔から親しまれているラジオ体操。正しく行えば、大変優れた効果があるって知っていますか？ラジオ体操の第1、第2はあわせて6分30秒。体重70kgの人が一通りラジオ体操を行うと、約36キロカロリー消費でき、これは速いペースのウォーキングを6分30秒行ったときとほぼ同じカロリー消費量です。（36キロカロリーは、コーヒー〈ミルク・砂糖入り〉約1杯分）

また、筋肉や関節を伸ばし血液の循環を良くするため、肩こりや腰痛にも効果的です。

夜、寝つきが悪い人は布団に入る20～30分前に体操をしましょう。体操をすると体温が上がり、終えてしばらくすると体温が下がり始めます。人の体は、体温が下降気味のときに寝つきやすいので、快適な睡眠を得る事ができます。

皆さんも、毎日の習慣にラジオ体操を取り入れてみませんか？

ふるさと歴史散歩④③

藩境巡り

（松前史談会レポート）

ここでいう藩境とは、江戸時代の松山藩と南隣の大洲藩との境をさします。現在の松前町－伊予市の境界（以下甲という）と藩政時代の松山－大洲藩境（以下乙という）の違いを見ていきたいと思えます。

むかしから、境界は重要な意味を持ち、それだけに境界をはさんでいるような問題が発生しています。野生動物の“なわばり”にも通じるのでしょうか。国境や郡市町村、更には私有地の境などもありますが、境界線の決定には、いろいろな要素が複雑に関わっています。

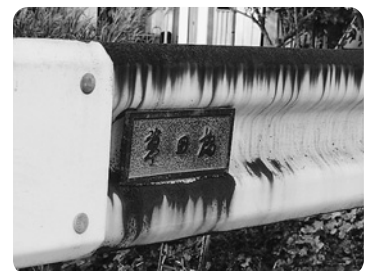
松前町の南境（伊予市との境界線）を地図でご覧ください。随分と複雑に入り組んでいますが、甲と乙が大きく異なっているところは、南・北黒田地区と鶴吉地区です。なぜ？と不思議に思いませんか。

松前町北黒田の南西端は、伊予市の北新川と接していますが、ここは藩境と同じです（写真1）。乙はここから東へほぼ一直線になっていましたが、甲は南黒田になると南に向かい、伊予市の下吾川に接して東進し、凹凸を繰り返します。その後甲乙ともに大谷川に沿い、横田地区で大きく迂回する時も重なっていますが、賀佐（大谷川東、蓼原池の少し北）で離れます。南黒田と賀佐が大洲藩に属していたからです。それからは、草田橋（旧草田池＝現松前町町民グラウンド・写真2）までまっすぐに重なっています。

次号では、歴史的な背景や境界近辺の史蹟について述べます。



▲写真1 藩境の起点(北新川海岸)。背景は元気人村



▲写真2 草田橋（伊予上野団地の北）。長尾谷川にかかる

12月13日（土）は、8時30分に東公民館集合。伊予神社(神崎)－伊曾能神社(宮下)－伊予神社(上野) 巡り。東公民館からは、車に分乗して移動。

問い合わせ 松前史談会（鷺野）☎984－5439