



こんにちは！
松前町地域包括支援センターです♪

「笑い」の効果



みなさんは最近笑っていますか？

「笑い」は、心身ともに様々な効果をもたらすことで医学的にも注目されています。楽しい気分になる「笑い」は、私たちの体にどんな良い効果があるのでしょうか。

笑うことで脳が刺激され、脳の血液が増え、脳が活性化します。すると、酸素や栄養分がよく行き渡り、脳細胞の働きが活発になるため、認知症予防に効果があると言われています。

大笑いをする、良いホルモンが分泌されストレスが無くなって若返ったり、しわや肥満の予防にもなったりします。

また、「笑い」は癌やウイルスをやっつける働きをする細胞（ナチュラルキラー細胞）を増やすと言われています。なんと作り笑いでも効果があるそうですよ。

「笑い」は、「時間もかからずお金もかからない、副作用が全くない薬」そして「いちばん身近な健康法」です。生活の中にちょっと「笑い」を増やす工夫をしてみませんか？



ふるさと歴史散歩④

玉生さん(西古泉)・流宮(西高柳)探訪

(松前史談会レポート)

興味深いのは、両神社ともご神殿が女神をお祀りしていることを示す千木を掲げていることです。また、昭和18年の重信川決壊の時、一面が海のようになった中で、両神社が島のように見えたという古老の話もあります。

玉生八幡大神社

- ① 神功皇后が久斯美玉（霊妙な尊い玉）を大木の下に収めたという玉生林（現伊予市上野）に由来する神殿を、昌農内玉生組に建立した後（久斯美玉宮）、巖島神社から三女神を勧請して合祀したため、日女宮と称したとされています。その後西古泉に遷座、宇佐八幡（男神：応神天皇と同一神とか）を勧請して現在のご神号になっています。神殿の謎は、ここにあったようです。
- ② 加藤嘉明の祈願により西向きに改築し、産土大神として崇敬されました。南参道にも鳥居が残っているのはそのためです。西古泉・浜・筒井に限らず多くの氏子がいるのにはそんな歴史があります。
- ③ ここでは宮出し・宮入りと言わず、宮上げ・宮出しというのをご存知ですか。神輿の出る順番・それによって綱の巻き方・かき棒の造りも違いますが……。

稲荷神社

- ① なぜ、流宮として古くから親しまれているのか、ご存知ですか。
- ② お稲荷さんは全国的に最も数の多い神社ですが、松山藩では、不思議なことに1社のみといわれています。五穀豊穡の祈願所として、特別の待遇を受けていました。
- ③ 松並木が美しい参道でも有名ですが、昔は、もっと長かったとのこと。何処まであったのでしょうか。



▲玉生八幡大神社ご神殿
千木の形は女神のご鎮座を示す



▲稲荷神社拝殿
長く美しい松並木がある

2月のふるさと歴史散歩は休みます。

問い合わせ 松前史談会（鷺野）☎984-5439