



令和3年12月4日発行

はたっこ通信 あい

発行者／地縁法人美旗まちづくり協議会 総務部

住所／〒518-0616 名張市美旗町南西原 229-3

TEL／FAX0595-65-3007 (美旗市民センター内)

E-mail mihata@emachi-nabari.jp HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/>

Facebook・Instagram・line (フェイスブック・インスタグラム・ライン→美旗まちづくり協議会) で検索してください。



12月号



12月・1月の予定

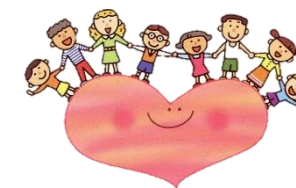
※予定は急遽変更になる場合があります。

日 時	内 容	担 当
12月 4日 (土) 10:00～11:00	美旗地区戦没者追悼式	区長会
4日 (土) 19:00～20:00	理事会	理事会
9日 (木) 10:00～11:30	みはたっこ (子育てサロン) 「クリスマス会」	福祉部
18日 (土) 10:00～11:30	名張市議会報告会と懇談会	名張市議会
18日 (土) 9:30～12:00	 美旗歴史クラブ「薦原地区散策」	地域文化振興部
22日 (水) 9:00～12:00	みはたすくすく (託児支援)	福祉部
R4.1月15日 (土) 9:00～	どんど 立て	地域文化振興部
16日 (日) 9:00点火	どんど 点火	地域文化振興部
19日 (水) 10:00～11:30	みはたっこ (子育てサロン)	福祉部
24日 (月) 10:00～12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン「書道」	福祉部
26日 (水) 9:00～12:00	みはたすくすく (託児支援)	福祉部
27日 (木) 9:00 (スクエアステップは10:00)	美旗ふれあい・いきいきサロン	福祉部

令和4年1月27日に予定をしていた「新春お茶会」は今年度も中止となりました。
この日は通常の高齢者サロンを行います。(ういずさんによるパンの販売は行いません)



【女性部】 人権コンサート



人生の応援歌を歌い、生きることの素晴らしさ、生命の大切さを伝える兄弟デュオ「ちめいど」さんを兵庫県からお招きし、11月17日(水)に美旗小学校PTAと共催で、人権コンサートを開催しました。

コロナ禍での開催ということで、低学年・中学年・高学年の3部制で行いました。この日は、お兄さんお一人だけの来校でしたが、

「学校は体と頭と心を鍛えるところで、心を鍛えることが一番大切」などと大事なメッセージと、心温まる歌声に涙を流す児童の姿も見られました。

またアニメや動物のものまねの披露に子どもたちは大喜びでした。

コンサートが終わった今も、子どもたちのリクエストで、給食時にちめいどさんのCDを放送で流して聞いているので、覚えて歌う児童もいるそうです。



←ちめいど 雄介さん

<児童の感想>

「“けっかんかい”というロボットと少年の物語の曲が心に残った」

「お話だけでなく、歌があったので集中して最後まで聴くことができた」

「ちめいどさんのCDが欲しい！」

「お家の人にもお友達にも自分にも、優しくしたい」



↑ 児童の様子



女性部

中塩 由緒部長

2年以上前からの計画が、この度実現してようやく「ちめいど」さんに、お越しいただくことができました。

美旗小学校の皆さんは、みんな優しくキラキラ輝く宝物のような目と耳で歌を聞いてくれました。私たち大人は もちろん、勇気を出してたくさんの人たちに、優しくできる人にならなければいけないという「ちめいど」さんのメッセージが心にしみました。素晴らしい人権学習の時間となりました。



【地域文化振興部】

どんど



「どんど」は、疫病が流行り、悪疫を防ぐために村の入り口に建て始まったと言われ、全国的に各地で見られる新春の伝統行事です。当協議会の「どんど」は、美旗中村どんど保存会の皆様のご協力で行っています。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で残念ながら中止となりましたが、今年度は下記の通り「どんど」を行います。ただし、新型コロナウイルス感染症の状況により、急遽中止になる場合があります。

<どんど立て> 令和4年1月15日(土)

9:00~12:00

<どんど点火> 令和4年1月16日(日)

9:00点火~11:00

場所：美旗市民センター前の田んぼ

*おもち・ぜんざいの振る舞いは行いません。

*正月飾りなどはワイヤーなどの金具を外してから、1月15日9時~11時の間にお持ちください。

「美旗歴史クラブ」～夏見廃寺と積田神社～ 11月27日(土) 9:30~12:00



肌寒い日でしたが18名の方が参加され、夏見方面を散策してきました。まず、*①夏見廃寺を見学しました。展示館の中に入ると立派な黄金の壁が復元されています。大型*②せん仏を中心に大きさの違う5種類のせん仏700個余りを組み合わせて貼り付けています。また、外の夏見廃寺跡には礎石(建物を支える柱の土台)など残り、いにしへの皇女の気持ちになってしばし佇みました。



その後は、積田神社に場所を移しました。南都春日大社奥宮とも呼ばれている歴史ある神社です。約1250年前、鹿島大神(かしまおおみかみ)が常陸国から大和国春日大社にご遷幸の途中に、立ち寄られて鎮座された宮です。この神社は11月下旬ごろの紅葉が有名ですが、中でも銀杏が散って黄色い絨毯のようになる参道が「バエる」スポットになっています。

そんな素晴らしい景色の参道の横には、鳥居の向こうを流れる川の対岸に、鹿島大神御遷幸の際、御神影が映ったといわれる「鏡池」があり、この池が濁ると奈良の猿沢池も濁ると伝えられているそうです。本殿奥には「神柿」と呼ばれる柿の木があり、鹿島大神が使っていた柿の鞭を突き立てたのが根付いたそうです。そんなロケーションだけでなく、歴史ある場所を訪れ、参加された皆さんも「とても勉強になったしプチ旅行した気分になった」と喜んでいました。

*①夏見廃寺(昌福寺)・・・天武天皇の皇女の来皇女(おおくのひめみこ)の建立とされている。『薬師寺縁起』という平安時代に書かれた古文書に「来皇女が、名張の夏見に「昌福寺」という寺を父・天武天皇(大海人皇子)のために建てた」との記述あり

*②せん仏・・・型に粘土を押し込み、焼き固めて浮き彫り状に作った仏像のタイル

「どんど」・・・

どんどの中にお札やお正月飾り、書初めの紙を燃やしたり、正月のお餅を長い竹の串にさして、燃えている「どんど」の火にかざして焼いて食べると、一年間風邪をひかないと言われています。



【健康部】 みはた元気隊

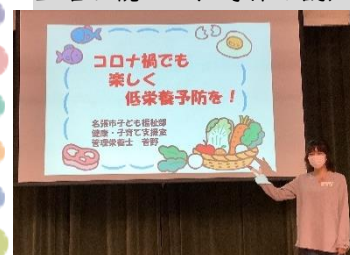
10月18日(月)名張市健康子育て支援室
管理栄養士の菅野摩美さんを講師にお呼びし、
コロナ禍ならではの栄養のお話をしていただきました。(19名参加)



感染防止対策で、買い物の回数を減らすことで、肉や魚などの食材を食べる機会が少なくなり低栄養に陥りやすくなったり、外出や運動をする機会が減ることにより*「コロナフレイル」が増加しています。

メタボ対策も重要ですが、シニア層は筋肉が落ちやすく、また筋肉が付きにくいいため、タンパク質を意識して多めに摂るなど、低栄養予防を心がけて食事をすることも重要であることを学ぶことができました。

*「コロナフレイル」・・・コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響がでること



☆低栄養予防のポイント☆

- ちょい足しで、タンパク質UP!
(お浸しにかつお節やシラスをプラスする)
- ちょい足しで、エネルギー量を確保!
(お浸しやお味噌汁にごま油を1滴垂らす)
- 食事量が減っている方は、プロテインの活用もOK!

↑管理栄養士 菅野さん

次回の活動は・・・令和4年3月4日(金)「みんなで筋トレ」の予定です。

詳しくは「はたっこ通信」あい2月号」でお知らせします。

まずはかかりつけ医にご相談ください



【総務部】 まちづくり活動展示

12月18日(土)まで、美旗市民センター2Fロビーにて
「地縁法人 美旗まちづくり協議会 活動展示」を開催中です。



美旗小学校の児童から頂いたメッセージもご覧いただけます。