

# うだちから からだから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある地域コミュニティの力(宇陀力)のこころです。このコーナーでは、市が取り組む「まちづくり」やNPO団体などを紹介します。  
問まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

## ① お口の健康と詐欺予防の学習

北辰地域まち協

2月19日、のよりふれあいの館で、いきいきと健康に過ごしていくために、お口の「健康講座」そして、詐欺などでだまされないよう「防犯講習会」を開催し、多くの人に参加いただきました。

健康講座では、いつまでも美味しく食べて楽しく会話し、元気に笑って過ごせるように、市職員を講師に招き、歯周病と全身の病気の関係や、誤嚥性肺炎の予防など、口腔ケアについて話してもらいました。



▲身近な内容の健康講座

また防犯講習会では、詐欺被害を未然に防ぐため、いろいろな事例の話と、最近多発しているキャッシュカード詐欺の実演がありました。詐欺と分かっていても、言葉巧みに騙される様子は、決して、他人事ではありません。身近にある詐欺をしっかりと認識すること、少しでも不安を感じたら、一人で悩まないですぐ相談することが大切であると話をされました。



▲防犯講習会での様子



▲健康講座での様子

室内地区まち協  
2月22日、あさぎりホール体育館で、健康教室と軽スポーツ大会を開催し、約40人が参加しました。

## ② 軽スポーツで楽しく健康づくり

当まち協では、軽スポーツを取り入れた健康づくりを年間事業として進めており、参加者の中にはルールを熟知している経験者も多く、すぐに試合を始めることができました。囲碁ボールは考えながら打つ競技で、子どもから高齢者まで誰でも楽しめる競技です。また一発逆転もあり観戦していてもおもしろく、子どもチームと高齢者チームの対戦や、観戦者同士が作戦を語り合う姿も見られました。軽スポーツ大会は、人と人の触れ合いと健康づくりにぴったりだと感じました。



▲ふれあいと健康づくりの軽スポーツ

健康教室では、「知って得する歯のはなし〜あなたにもできる誤嚥性肺炎予防〜」と題して、市中央保健センターの歯科衛生士より、歯周病と誤嚥性肺炎予防についての講話と飲み込む力を鍛える、いきいき歯ツピ体験の実習をしていただきました。

## ③ 登山参加者へ豚汁をふるまい笑顔に!

東榛原まち協

2月23日、大和富士ホールに設置した受付には、大和富士登山の参加者約180人が集まりました。少し肌寒い日でしたが朝陽が射して登山日和を感じさせる天気でした。

主催者挨拶の後、大和富士ホールから額井の十八神社に向かいました。当まち協は、駐車場整理を始め、登山コースの各所で参加者に対しスタンプが誘導を行い、安全な登山をサポートしました。



▲安全を祈願して登山に出発

井自治会の関係者と共に「安全祈願」をして額井岳(812m)へ出発。全行程約7km踏破を目指して山頂に向かいました。



▲温かい豚汁で疲れがとれました

神社の境内では、朝から額井自治会が登山から戻ってくる参加者におもてなしの豚汁を用意して待っていました。焼きそばや甘酒など飲み物も用意してあり、疲れてへとへとになった参加者たちは、温かい豚汁や焼きそばをおいしそうに食べながら楽しく会話を弾ませていました。

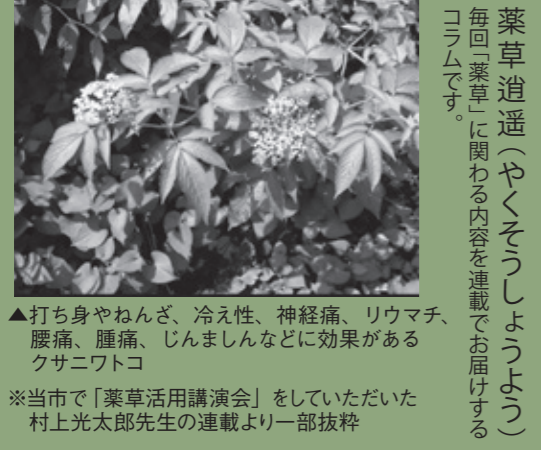
## ④ ふるさとテラスに「まち協コーナー」

市役所1階のふるさとテラスに、まち協コーナーを設けています。市内で活動されている各まち協の作成したチラシや、観光マップなど情報盛りだくさん。ぜひ、一度ご覧ください。



ソクズはクサニワトコと呼ばれる、道端や各地の原野に群がって生えている植物です。薬効は樹木のニワトコに似て、葉をもんで湿布して、打ち身やねんざに。また、煎液で湿布するか、入浴剤にすれば、冷え性、神経痛、リウマチ、腰痛、腫痛、じんましんに効果があります。乾燥した全草1日15グラムを600ミリリットルの水で半量まで煎じ詰めて服用すれば、止しゃ剤となるだけでなく、半身不随にも効果があるといわれています。煎じて飲まなくても、今出ている春の若芽を採取し、食べても予防になります。塩を少

し入れた熱湯でゆでて、水にさらし、からしドレッシングなど、少し刺激のある味であると抵抗なく食べられます。また、若芽を肉で挟んで、かたくり粉、溶き卵、パン粉をつけて油でいため焼きしてもおいしです。暖かくなると急成長し、夏には多数の小花をつけ、秋になると、液果状の小果となりますが、この果実に砂糖を加えてジャムにすれば、中の小さな種子がプチプチとしておいしいジャムになります。また、果実を倍量の焼酎に漬けて作った果実酒もおいしくいただけます。



▲打ち身やねんざ、冷え性、神経痛、リウマチ、腰痛、腫痛、じんましんに効果があるクサニワトコ  
※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋