

いよいよ人生100年時代

暑さ寒さも彼岸までと言うように、厳しい残暑はようやく落ち着きはじめ、朝晩は涼しく感じられるようになりましたね。

さて、先月、敬老の日がございましたが、本市では、本年度末までに100歳を迎えられる方が21名いらつしやいます。改めて長寿のお祝いを申し上げます。改めていただきます。その内、お二方の元へ訪問させていただき大変お元気な姿を拝見した際には、いよいよ人生100年時代に突入したなど感じたところでもあります。

厚生労働省の発表によりますと、昨年の日本人の平均寿命は女性が87・09歳、男性が81・05歳となり、コロナ禍の影響もあって前の年を下回ったようですが、全国の100歳以上の高齢者の数は前年より増加し、過去最多の9万2139人となりました。誰も自分が何歳まで生きるのが分かりませんが、この数字を見ていると、誰もが100歳以上まで生きることが普通のこととなるような気がしてきます。

長生きすること自体、肯定的な印象を受けますが、老後が長くなるという見方からすると、不安なことも少なくありません。これから迎える人生100年時代。長生きすることが幸せなこととするためにも、まずは身体が健康であることが基本です。

最近、よく見聞きする言葉に「健康寿命」があります。健康で自立した生



活を送れる期間のことをこのように呼びますが、この健康寿命と平均寿命には約10年の開きがあるとされています。この開きを縮めることは、人生100年時代に質の高い生活を送るうえで大切なポイントとなります。健康寿命を延ばすことは、何か特別なことではなく、普段の生活に密接に関わっていることの積み重ねです。ここ数年、コロナ禍の影響で、生活習慣が乱れた人もいるかもしれません。乱れた生活習慣を改善するために具体的な生活目標を立てて行動することも、健康寿命を延ばすことにつながります。市といたしましても、健康寿命の延伸と健康の保持増進を目的に、健康診査および短期人間ドックの保健事業、生活習慣病やその傾向がある人を早期に発見し、予防や早期治療につなげていくための健康診査を実施しています。また、誰でも簡単に筋力アップができる「いきいき百歳体操」の取り組みも進めています。

秋は食欲の秋でもあります。スポーツの秋に重点をおいて体を動かしてみませんか？と自分にも言い聞かせつつ、今月のつぶやきといたします。

匝瑳市長 宮内康幸

匝瑳探訪 曾我観音

山桑を歩く

今月下旬、山桑(匝瑳地区)医光院で曾我観音三十三年本御開帳が行われます。この像は聖観世音菩薩で『匝瑳郡誌』(大正10年刊)に、「曾我兄弟の守り本尊をこの像の首に納めたことから、首籠もりの観音」と呼ばれたとあります。同書にはこの他、山桑村に移り住ん

だとされる鬼王家や虎御前など曾我兄弟の仇討ちに関する話も載っています。

曾我兄弟の仇討ちは、1192年(鎌倉時代)に現在の静岡県富士宮市で発生し、日本三大仇討ちの一つとされます。江戸時代になると、歌舞伎や浄瑠璃などで演じられ、全国的に知ら



医光院境内

れるようになったといえます。

旧八日市場市の歴史を調べていた時、1750年代に書かれた椿の海干拓などをまとめた史料の中に、鬼王家について書かれた興味深いものを目にしました。

「匝瑳郡生尾に鬼王家ゆかりの寺がある」という記述でした。正しくは山桑村ですが、「オイヲ」の地名と「オニオウ」とを結び付けたもので、これが曾我兄弟の墓(「写真右下」)に影響を与えたとも考えられます。曾我兄弟に関する墓所・祠や虎御前の伝承は全国的に点在するとされ、市内山桑医光院でもこれらがそろっており「曾我物」がこの地域にも伝わっていたのでしよう。

曾我観音に関する「略縁起」の書かれた版木も残ることから、おそらく医光院参拝者に配られたのでしよう。内容は山桑村の起りから観音像の由来、そのご利益などです。医光院は寺名などから薬師如来を信仰する寺(薬師堂)(「写真左」)で、棟札などから1646(正保3)年ごろから諸堂、諸仏が整えられたことが知られます。

三十三年本御開帳は、文字通り三十三年に一度の行事で、前回は1989(平成元)年、本堂(「写真右上」)新築の年でもありました。

匝瑳市指定文化財でもある曾我観音を直接拝観でき、仏縁を結ぶ機会ともなるでしょう。

(市文化財審議会委員・依知川雅一)

問 秘書課広報広聴班 ☎73・0080

文芸コーナー

力作募集中

宛先：匝瑳市秘書課広報広聴班
〒289-1219 匝瑳市八日市場八793番地2
☎73-0080 FAX72-1114

短歌

依知川 雅一 推薦

ナデシコとふようでうづめた猫の墓
共に遊んだ庭の花だね

鈴木 志子

こがね田にわか雨ありトンボ舞う
垂れし稲穂に光る玉露

岩井のぶ子

母恋うて涙こぼしし日もありし
孫は来春救命士となる

木下 昌子

ちよい休み匝りの里でお茶にする
駅の周りの蓮田が消えた

小川 一夫

ゆっくりと林の中を昇りくる
思わず祈る日の出の一瞬

桑原 宏子

熱中症農を愛した友の逝く
ハウスの中は何の苗かと

鈴木 和子

盆過ぎて酷暑厳しく満開の
猿すべりの赤色濃く目に入る

林 暁男

川口 城司 推薦

草刈るに顔を洗ふに浮かび来る
二月眠る君よ目覚めよ

石田 治

暗やみにひびく虫の音涼やかに
日中の暑さ忘れる如く

伊橋 裕子

俳句

椿 和枝 推薦

八月六日祈りの鐘の胸を打つ
光悦の額をくぐりていわし雲

光瀬甲江子
大川 宣子

草の匂ひ水の匂ひや魂迎へ
面影を息子に残し盃盃盆会

岩井 やす
安藤 建子

せせらぎの小石をすべる水の秋
稲刈や甘い香りを風運ぶ

椎名 晴江
伊橋 勝利

大仕事前に騒つく蟬の声
雨備えビニールカバーの盆提灯

八角 宗林

川口 城司 推薦

そびえたつ仁王に似たり夏の雲
静けさに空き家哀しむ枯れすすき

石田 健
野仲 妙子

川柳

勝又 康之 推薦

本を閉じ虫のコーラス船をこぐ
夕陽浴びハネムーンかな赤トンボ

土屋 秀雄
鶴澤 澄子

高齢の体にちよびり秋淋し
暦は秋ほんとの秋はいつくるの

岡田けい子
江波戸京子

秋刀魚焼き煙出てきて消防車
野の昼寝ジェット成田へまっしぐら

中村 九藏
安藤 幸恵

ハクビシン食べ放題の過疎の町
太陽さん近くなつたか暑い夏

石橋 春歩
野仲てつ幹

川口 城司 推薦

耳鳴りか海が鳴るのか嵐前

石田 津



実りの秋を実感しました

隊員マサの // とうさ発見発信

No.10

地域おこし協力隊員、北條将徳さんがSNSで発信した匝瑳市体験をピックアップしてお知らせします。

育てた稲を収穫

暑かった日差しも徐々に和らぎ、実りの秋がやってきました。去年の夏、早い所では8月下旬にお米の収穫が始まる様子が驚いたのが、つい昨日のよう感じます。そんな農家さんの後を追うように、私も9月中旬に豊かな谷津田に囲まれた1.5畝の田んぼで完全手作業での稲の収穫を行いました！

農の魅力は、その過程にあると感じています。収穫して食べることが目的ながら、肌で自然の移ろいを感じたり

作物への接し方から自分のあり方を見直したりと、人が生きる上で必要なことを教わっている気がします。

そして、自分で作物を育てると、毎日の食卓を支えてくださる農家さんへ感謝の気持ちが湧き、食材を自然と大切にしたいなっていきます。

そんな思いから温めたアイデアがあります。余剰となった古米・古々米や、作りすぎた野菜などを寄付していただき、カレーなどの料理に変えて「子ども食堂」として子どもや地域の人たちに振る舞うのはいかがでしょうか。

キッチンカーのように移動可能な形であれば、一人では移動の難しい子どもや高齢者の人にも提供できるのでは？と考えています。皆さんのお声をお待ちしております。