

すなやま支援員



VOL.66

だより

令和5年 10月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



少し前まで「今日も暑いね、雨降らないね」が、あいさつ代わりだった 9月も終わり、急に肌寒い 10 月がやってきました。気温の変化に体が追いつかず、寒暖差疲労から、体調を崩している人も見受けられます。緩やかに季節が移り行く、日本の四季はもう楽しめないのかな?と思うのと同時に適応して生きて行く人のたくましさを感じる今日この頃です。

～塩谷大祭～



9月19. 20日塩谷大祭が行われました。塩谷大祭は塩竈神社のお祭りで、塩竈神社は平安時代後期の承安 3 年(1173 年)に、造営し集落が現在の位置に移動していくのに合わせて、江戸時代の享保 16 年(1731 年)に現在の場所に移りました。大祭の日、この時だけ塩竈神社から神様の塩土老翁命(しおつちのおきのみこと)がお神輿に移されます。

明治 21 年に建立されたという「お神輿」は、家内安全、海上安全、商売繁盛のご神徳があるよう地区内の全戸を巡ります。各家では、出格子を外して開かれた間口からお神輿を迎え入れ眺め、家族全員が正座して拝みます。お神輿の重量が約 550 ㎏とされ 30 人から 50 人で担ぎます。

今年は敬老の日と秋分の日に挟まれた平日に行われたこともあり、お神輿の担ぎ手も少なく台車に乗せての神輿巡行となり、大変だったことと思います。



各町内でお祭りにあわせて、提灯檣やのぼり旗を立てて神様を迎える準備をします。提灯には鋳物の風鈴がついていて、風に吹かれるたび、チリンチリンととてもいい音色がします。

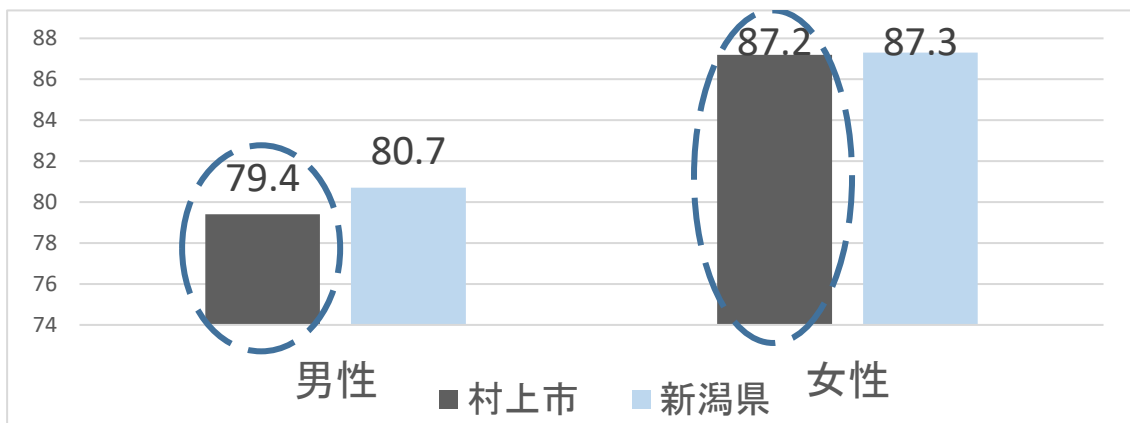
提灯の下をくぐって夜店に向かう道中、見慣れた町のいつもと違う景色を眺めながら「ああ、今年もいいお祭りだった」と心地よくなります。

人生100年時代 健康で長生きするために

日本人の平均寿命は延伸しており、人生100年時代が当たり前になると言われています。砂山地域の皆さんは健康で長生きしているのでしょうか？

村上市の死亡の現状から健康で長生きするための秘訣について考えてみましょう。

■村上市の平均寿命（令和3年度）



- ・村上市の平均寿命は新潟県と比較すると男女とも短くなっています。
- ・特に男性は新潟県で一番短命です。健康で長生きしたいものです。

■村上市の死因の順位(令和4年度)

- 1位 悪性新生物（がん）
- 2位 老衰
- 3位 心疾患
- 4位 脳血管疾患
- 5位 肺炎

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患は
毎日の生活習慣と関連が深いです。
早期発見、早めの対策が大切！

- ◇ 老衰、肺炎のほとんどは高齢者です。（ピンピンころりが理想です）
- ◇ がん、心疾患、脳血管疾患は若い世代から亡くなるリスクがあります。
 - ・30歳代で突然亡くなった。手遅れで...という声を耳にすることがあります。
 - ・働き世代の死亡は家族の生活が一変してしまうことがあります。

■健康で長生きするために

- ①毎年、健康診断を受診
- ②検査結果に合わせた生活改善（食事、運動、睡眠など）
- ③受診が必要な場合は早めに受診
- ④治療が必要な場合は継続受診

健康相談のある方はお気軽にお声掛けください
神林支所 地域福祉室 電話 66-6113