

いざという時、役に立つ！「心肺蘇生法&AED講習」体験しませんか 大切な命…リレーでつなぐ……

日本では救急車の到着まで平均約8.5分 … 8分時の救命成功率は20%。

〔とき〕 7月27日(金) 午後7時30分～9時

〔ところ〕 であいの里 (体育館)

〔内容〕 心肺蘇生法&AED講習

〔講師〕 南但消防本部 養父消防署 職員

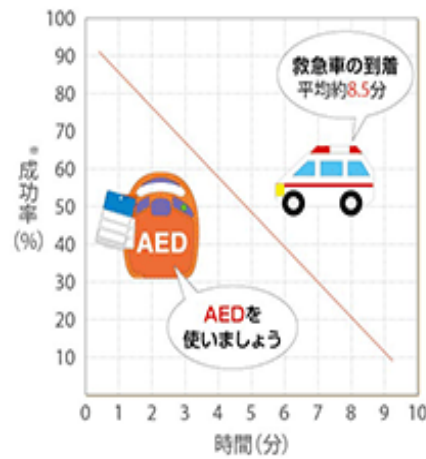
〔申込み〕 7月23日までに事務局(☎667-8020)

又は役員に申込みください。〔担当:環境安全部会〕

女性の方
大歓迎



成功の可能性が1分ごとに7～10%低下



みなさんの協力が必要な理由

- 心臓病による死亡の多くは病院の外で突然起こる心臓突然死です。日本では毎年5万人以上が心臓突然死で亡くなっています。
- 心臓突然死は、心臓が細かくふるえる心室細動と呼ばれる不整脈から引き起こされることが多く、心臓の動きを戻すには少しでも早く電気ショックを行う必要があります。突然倒れてから電気ショックが1分遅れるごとに救命率は約10%ずつ下がっていきます。
- 一般市民がAEDを使用することで、救命率が約2倍高まります。
- 心停止からの救命には、少しでも早く助けを求め、AED【であいの里】に設置を取り寄せるとともに、絶え間ない胸骨圧迫(心肺蘇生)を行うことが重要です。

主な事業計画等

- 7月17日(火)加工研修会
- 7月19日(木)起業家セミナー
- 7月20日(金)19:30 健康福祉部会
- 7月21日(土)であいの里ふれあい市場
- 7月22日(日)フルーツの里イベント出店
- 7月24日(火)但馬蔵加工研修会
- 7月25日(水)但馬蔵清掃作業1名
- 7月27日(金)19:30 体育館 心肺蘇生法&AED講習会
- 7月31日(火)たじまんまオープンイベント

主な活動経過等

- 6月17日(日)環境安全パトロール 文化史跡探訪、健康ウォーキング篠山25名
- 6月20日(水)社協福祉委員会
- 6月21日(木)健福正副打合せ
- 21.22日真空包装機、冷凍庫納品
- 6月25日(月)南但馬生研総会、研修会4名
- 6月27日(水)蔵視察研修会2名 県農林事補助金確認調査
- 6月30日(土)体力測定会28名
- 7月2日～きゅうりの集荷始める
- 7月6日(金)自振部会打合せ
- (7月8日(日)親睦研修旅行は大雨等災害、交通事情等考慮し中止しました。実施にあたり今後再検討)
- 7月9日(月)文化部会長打合せ
- 7月10日(火)市自組協連絡会3名
- 7月12日(木)健康福祉正副打合せ

歴史ある町並み探訪 心地良い健康ウォークに満足

6月17日(日) 篠山市の文化史跡探訪・健康ウォーキング



笑顔で記念撮影

篠山城周辺の大書院をはじめとする史跡探訪と健康ウォーキング(約3km)に25名が参加し、心地よい汗を流しました。篠山市の歴史やかけがえのない日本遺産、伝統文化を継承保存する人々の心意気にふれ、まちづくりは正に人づくりの神髄であると感じました。〔担当:文化部会・健康福祉部会〕

7月21日(土)であいの里ふれあい市場

〔担当:自治振興部会他〕

開店: 9時30分～12時(但し、なくなり次第終了)
轟大根、夏野菜、花苗、加工品など 地産品販売
喫茶開店 お茶を飲みながらごゆっくりとお過ごしください。
出荷品の受付: 当日8時～9時 であいの里にて
今月の「土曜朝市」は同日 21日(土) 加工品の割引販売ありま

裏面もご覧ください

夏休み体験教室 親子参加大歓迎

バルーンアート……風船でものづくり

夏休み中に“ものづくり”を体験しましょう。
今年は風船を使ってのものづくりを体験します。
工夫をこらして良い作品に仕上げましょう。



スマイル君

こんな可愛い作品を作ります

〔とき〕 平成30年8月19日(日)

午前9時～10時15分

〔ところ〕 であいの里 研修室

〔内容〕 風船を使って“スマイル君”を作ります

〔講師〕 今西 強氏(香美町在住)

〔参加費〕 300円(材料費実費)

〔持ち物〕 はさみ、タオル、飲み物

〔募集人数〕 20名

〔申込み〕 7月31日までにであいの里へ

☎667-8020(区名、学年、名前、電話)

ただし、定員になり次第締切ります。

* 出合校区以外の方も受け付けますので
どうぞ申込みください。

* 小学生低学年以下は保護者同伴で参加を!

〔担当:文化部会〕

体力は健康のバロメーター

結果に“一喜一憂”

6月30日(土) 28人が体力測定に挑戦!

64歳以下(男6・女6) 65歳以上(男11)

〔担当:健康福祉部会〕

今年で3回目の開催でしたが、養父市健康課・生涯スポーツ職員、体育委員などスタッフの皆さんの指導によりスムーズな運営のなか、参加者の皆さんは自分の体力度に真剣な顔つきで挑戦、体力の限界も感じつつ、ふれあい交流を深めながら楽しい汗をかきました。各6項目の測定結果のデータ(数値)が配布されると実年齢より10歳若い数値の人や、10歳年が増している人など会場内は一喜一憂の雰囲気になりました。この結果を参考に日々の暮らしの中に体力増進を活かしたいものです。

【*測定結果が優秀な成績の方々】シャトルランの部(64歳以下)男1位 上野光他さん(別宮) 女1位 西村美鈴さん(葛畑)
6分間歩行の部(65歳以上)1位 岩佐正穂さん(出合) 2位 栃本 絹子さん(安井)
3位 上田則夫さん(出合) 3位 西谷光生さん(葛畑)

【養父市健康課からコメント～測定結果について～】

続けて参加していただいている方は、ご自身の体力の経過がどのように変化してきているか等わかるような結果だったと思います。筋力の低下が見られた方は、週2～3回の筋力トレーニングによって筋力アップが期待できます。柔軟性の低下している方は、毎日のストレッチが効果的です。持久力が低下している方は、ウォーキングや軽いジョギングなど有酸素運動を生活に取り入れましょう。体力測定会では年齢やその日の体調によって影響するものもあったかと思いますが、この機会にご自身の生活を振り返ると共に血液検査などの健診の結果と併せ、日々の生活の見直しのきっかけとしてください。

伝統行事を守って！ 別宮のお綱打ち



別宮区長 西谷 眞一氏



別宮も伝統行事はいくつか残っていますが、お綱打ちが代表的な行事であり、江戸時代、嘉永4年(1851年)から記録が丁寧に保存されています。なお、嘉永3年に火災によりそれまでの書類は焼失したと記録されており、いつ頃から行われていたかは不明である。

お綱打ちといえばお綱を打ち(なう)、綱引きをして神木に飾るところがよく紹介されますが、今回はお綱打ちの準備から紹介させていただきます。なお、昔は「お当番」として個人の持ち回りでお綱打ちを含め、お宮に関する世話をしていたが、現在では組ごとにお当番を持ち廻っている。

お綱につける飾りを紹介しておきます。

矢をつがえた弓 二本

箸十二ぜんくり 三わ

御幣 五段 二本

御幣にはそれぞれ栗の穂と真綿少々を付ける

オーチャクカバン 44cm×8cmの板三枚をひもで編み、一枚の板のようにしたもの
(何なのかの意味は不明)

さて、準備であるが、まず、栗の種蒔き、春カッコーが鳴きはじめたら蒔くと言い伝えられています。栗はその穂を御幣の先端につけます。

次に、お綱に飾ってあったオーチャクカバンが、綱が朽ちて一緒に落ちるのでそれを回収して次のお綱打ちまで保管する。

ハゼの木を見つけておく。(葉っぱが落ちるとわからなくなる。)

葉が落ちてからハゼの木を取ってくる。

ハゼは弓と御幣・オーチャクカバンを付ける木に使う。ハゼの木の皮をむいておく。

これであらかたの準備は完了です。いよいよお綱打ちになりますが、まず、1月6日にお鏡餅を搗き、御幣・弓・お神酒などを準備しておきます。

お綱打ち当日、1月9日は朝8時に一戸二束の新藁を持ち寄りお綱打ちの開始です。

お綱打ちには村の作業場で行われ、外では綱のもとになる藁の小束(ゴンボという)作りが急ピッチで行われます。

お綱のない初めは両親がそろっている若者が行います。最初は二本でなっていく真ん中の太いところは三本で、また最後に二本で納めていきます。縄一本につき三人かかりです、縄を割ってゴンボを入れやすくする人、ゴンボを入れる人、そこを藁でくる人、くる藁を渡す人です。

それぞれの縄を元気のいい若者が持ち、大きな掛け声とともにクルリクルリと回ってよりを掛けてお綱にしていきます。

別の部屋ではお綱を飾るとき一緒に飾る小さなお綱を三本作ります。

すべてが終わるのは11時頃、祭壇を設え打ちあがったお綱をたたんで小さなお綱三本で結わえ、それに弓・御幣・オーチャクカバンを差し、お鏡、お神酒、御肴、洗米等を供えお神酒で清めるとともにお祓いをして、皆でオーイ・オーイ・オーイと大きな声で、お綱が無事出来上がったことを神様に報告します。

ちなみにお綱の大きさですがおおむね長さ17~8m重さ80~90kgです。

その後両親がそろった若者がお綱のかつぎ初めをしてのち、全員で綱をかつぎ、飾りをもってお綱屋敷(綱引きをする場所)まで運びます。そこで上組と下組に別れ、七回綱引きを行います。そして上組が勝つとその年は豊作になると言われています。

そしてお綱を「カンザキの岡」の村の入り口にある二本の大きなカナギの木(樺)に注連縄を飾るようにかけ渡します。

お綱には御幣二本、弓矢二組、オーチャクカバンと小さなお綱三本を飾り、弓矢は悪魔が来るといかりマタの方角を向ける。

飾り終わったら大神様の方角に向け、そこで待っている新旧の当番に大きな声でオーイと叫び、新旧の当番はこれにオーイと答え、これを三回繰り返す。この後新旧のお当番は引継ぎを行い、お鏡を村全戸に行き渡るよう切っておく。

お綱打ちが終わり、全員がふれあいセンターに集まり、お神酒を頂戴しながらその年の豊作と無病息災を祈願し、お鏡を持ち帰ります。

