がんばろう
末崎！
津波なんかに
負けない！

館報まっさき

第３２１号
令和３年９月２１日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話（F 兼）29-2955

長寿のお祝い

末崎町の敬老会対象者の皆様、ご長寿おめでとうございます。心からお慶び申し上げます。

本年は何とか敬老会を開催したいと考えておりましたが、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっていることから差し控えることにいたしました。よって敬老会対象者の皆様には、お祝いとして記念品（バスタオル）、菓子折、名簿をお届けすることにいたしました。ご理解賜りたくお願い申し上げます。

令和3年度の**末崎町の75歳以上の敬老会対象者は932人**（男性390人、女性542人）です。**最高齢者は碁石の大和田ハル子さん102歳です。**次いで100歳を迎えられた方々は、峰岸の熊谷トクエさん、小細浦の武田武男さん、中門之浜の田畑ミネ子さん、中井の山田道子さんの4人です。なお、90歳代は120人おります。あらためて、ご長寿の皆様に心からお祝い申し上げます。

厚生労働省のまとめによると、2020年の**日本人の平均寿命**（0歳のときに何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」）は、**男性81.64歳、女性87.74歳**となり、ともに過去最高を更新しました。このように平均寿命が延びている背景には、「健康意識の高まり」や「医療技術の進歩」があるとしています。

ただ**重要なことは、健康寿命**（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）**を延ばし平均寿命に近づけることです。**健康寿命が平均寿命に近づけば近づくほど、それだけ最期まで健康で自立した生活を送っていることになります。誰もが元気で生涯を終えたいというのが願いではないでしょうか。

それ故、厚生労働省は**健康寿命延伸プラン**を策定しています。**2040年までに健康寿命を75歳以上とすることを目指す**というもので、男性は75.14歳、女性は77.79歳とするために国民の健康づくりをサポートするとしています。

そのために①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進②地域・保険者間の格差の解消を掲げています。**具体策として**、つぎの3つの施策を列挙しています。

1 **次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成**

日頃の生活を通して、健康への意識が高められる環境を作って行く施策です。

2 **疾病予防・重症化予防**

健康診断の質やがん検査の手法、または歯周病対策などを含めて疾病の予防や重症化を未然に防ぐための施策です。

3 **介護予防・フレイル対策、認知症予防**

介護予防を目指す取り組みであるが、身体的に虚弱になってしまう「フレイル」の予防や認知症予防の対策をすすめることで、長く自立した生活を送れるように準備をする施策です。

フレイルとは、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態です。**健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階のこと**を言います。即ち、「健康」と「要介護」の中間にある状態のことです。

高齢者の多くは、急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。それでは、「それらの機能低下を食い止められないだろうか」と不安に思う人もいるでしょう。「フレイル」は適切な治療や予防によって改善できるといわれています。介護が必要になる前に変化に気づき対策を講じることが大切です。

末崎町の石碑・祠・神社

49　天照御祖神社・伊勢神宮について　～　その1

(1)　天照御祖神社・伊勢神宮とは

総本社は三重県伊勢市にあり、通称を伊勢神宮と称される。

祭神は天照坐皇大御神（あまてらしますすめおおみかみ）（内宮）、豊受大御神（とようけおおみかみ）（外宮）で、それぞれ「「天照大神」（あまてらすおおみかみ）「豊受大神」（とようけおおみかみ）、あるいは「皇大神宮」、「豊受大神宮」と略称される。古事記では「天照大御神」と記されている。

また、地方では、お伊勢様、神明（しんめい）様とも呼ばれ、特に気仙地域では「天照御祖神社」（あまてらすみおやじんじゃ）と称する神社が多い。

古事記によると天照大御神は、黄泉の国から脱出することができた伊耶那岐神（いざなぎのかみ）が禊（みそぎ）をした際、その左目を洗ったときに出現した神とされる。そして父神より高天原（天上）を統治するようにとの委任をうける。また、天照大御神が誕生したと同時に、伊耶那岐神が右目を洗うと月読命（つくよみのみこと）、鼻を洗うと建速須佐之男命（たけはやすさのおのみこと）が出生したとある。

この三貴子のなかで最高に貴い神、それこそが天照大御神である。この禊の時に生まれた神はそれぞれ天照大御神が太陽、月読命が月、須佐之男命が嵐であるとされる。

皇大神宮及び豊受大神宮のお札は大麻（たいま）と呼ばれ、全国の各家庭では、地元の神社や神職を通じて氏神の御札とともに授与を受けるのが一般的である。

天照大神の数代後の神倭伊波礼毘古命（かむやまといわれひこのみこと）が日本の天皇家の初代天皇、神武天皇（じんむてんのう）とされている。全国には天照大神を祭神とする神社が 18,000 余社ある。（紀）

三重県伊勢市の皇大神宮（内宮）正宮

★秋の交通安全運動

令和3年度の秋の全国交通安全運動は、**9月21日から30日までの10日間**実施されます。

◎運動の重点

（1）子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保

（2）夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全意識の向上

（3）自転車の安全確保と交通ルール順守の徹底

（4）飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

★推進事項（主なもの）

1 **運転者は**

①通学路、シルバーゾーン、ゾーン30を通行するときは、速度を落とす。

②ライトの早めの点灯とこまめにライトを切り替え、歩行者や自転車に自車の存在を知らせ事故の防止を図る。

③横断歩道は、歩行者優先である。横断しようとしている歩行者がいる場合は、一旦停止して歩行者を先に通行させる

④シートベルトを正しく装着する。

2 **自転車利用者は**

①自転車も車両であることを再確認の上、車道の左側通行と交通ルールを順守する

3 **歩行者は**

①道路を横断する際は横歩道を渡る。横断歩道がない場合は、明るい場所や見通しの良い安全な場所を選び、「止まる-見る-待つ」の交通安全行動を徹底し、無理な横断はしない。

②夕暮れ時や夜間外出時には、反射材用品を着用する。

交通ルールを守り、事故を起こさない、事故に遭わないように注意して日々過ごしましょう。

★末崎体育協会主催 秋季グランドゴルフ大会

町民の「健康の増進」と「親睦と融和」を図る交流の場づくり

日　時　10月17日（日）午前8時30分～
※雨天の場合は後日

会　場　小細浦グランドゴルフ場

参加資格　末崎町民（誰でも可）

参加料　無料

参加申込　当日受付にて申込

※事前申込は新沼まで（29－3917）

その他　参加者全員に参加賞