

**がんばろう
末崎!**
津波なんかに
負けない!

館報まっさき

第347号
令和5年11月20日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話 (F兼) 29-2955

筋肉の鍛え方

博士の荒井秀典先生は、長寿の秘訣として、若い時から筋肉を鍛えることを勧めています。筋肉は、年齢とともに減っていきます。筋肉量が減ると、基礎代謝が低下し、脂肪が蓄積されやすくなります。また、筋肉は、骨を支える役割を果たしているため、筋肉が衰えると、骨密度も低下し、骨折のリスクが高まります。筋肉を鍛えることで、基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすくなり、健康的な体型を維持することができます。また、筋肉は、体のバランスを保つ役割も果たしているため、筋肉を鍛えることで、姿勢がよくなり、腰痛や肩こりなどの症状を軽減することができます。筋肉を鍛えるには、有酸素運動だけでなく、筋トレも大切です。筋トレは、筋肉を壊すことで、新しい筋肉を造り出すという原理に基づいています。筋トレを行う際には、正しいフォームで行い、怪我を避けることが大切です。また、筋トレを行う際には、十分な休息をとることが大切です。筋肉は、休息をすることで回復し、成長することができます。筋肉を鍛えることは、健康な生活を送るために大切なことです。ぜひ、毎日少しずつでも筋肉を鍛えましょう。

9 獅子舞・権現様・虎舞等の「鼻先人」について

(7) 鼻先人の起源は猿彦(さるひこ)と猿女(さるめ)で、後から獅子舞が加わった。

西日本を中心に現在でも門付を行っている伊勢大神楽があります。この伊勢大神楽の起源については、「伊勢大神楽講社」(愛知県桑名市太夫町)で出している「趣意書」に次のように記されています。(この記録は1661年のものとされている)

『伊勢大神楽の起源は、白鳳の昔、神宮祭主中臣大嶋の子、神摩續麿(しんませきまろ)の創案と伝えられ、壬申の乱の際、天武天皇が、伊勢路に於て、天照大神を御遙拝、宝祚万歳国土安穩を御祈願あらせられた時に天皇の御霊夢のうちに、大神の御使ひとして現れた、天木綿筒(あめのゆうづつ)の幻像(獅子の姿)をかたどり、獅子頭を彫刻し、祝神と尊び、これを以て、神摩續麿の一族が伝来の猿女猿彦(さるめさるひこ)の神楽に増添(ましそ)えて戯曲を奏し、神慮を慰め奉ったのがこの神楽の始まりである。』(以下省略)

この文章からみると、猿田彦と猿女の神楽が白鳳時代(約645~710年)からあり、それに後から獅子舞が加わったと解釈されるように思われます。また、「さるひこ」は猿田彦のことであり、「さるめ」は天の鈿女の末裔で、猿田彦の妻との説もあります。(紀)

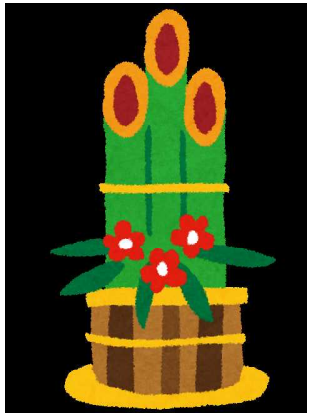


2023年5月 大船渡町5年祭で神様の乗った神輿を先導する猿田彦

筋肉量の減少は、年齢とともに進みます。筋肉量は、年齢が上がるにつれて、徐々に減少していきます。これは、筋肉の再生能力が低下するためです。筋肉を鍛えることで、筋肉量を維持し、健康な生活を送ることができます。筋肉を鍛えるには、有酸素運動だけでなく、筋トレも大切です。筋トレは、筋肉を壊すことで、新しい筋肉を造り出すという原理に基づいています。筋トレを行う際には、正しいフォームで行い、怪我を避けることが大切です。また、筋トレを行う際には、十分な休息をとることが大切です。筋肉は、休息をすることで回復し、成長することができます。筋肉を鍛えることは、健康な生活を送るために大切なことです。ぜひ、毎日少しずつでも筋肉を鍛えましょう。

★男の料理教室
末崎地区助け合い協議会主催
12月6日(水) 午前10時~午後1時
場所: 末崎地区公民館
参加費: 無料
申し込み: 11月29日(土)まで
講師: 中井正純氏
お問い合わせ: 029-295-5555

★末崎地区助け合い協議会主催 ふれあいポッチャ大会



※従来は、ミニ門松づくりでしたが、今年より大きな門松の作り方を紹介します。

ご参加頂きました皆様には大変ありがとうございました。

**★末崎体育協会主催
秋季グラウンド・ゴルフ大会結果**
10月22日(日) 小細浦グラウンドゴルフ場で25名の参加により開催されました。成績は次の通りです。

★ポッチャ練習の案内
末崎地区公民館主催によるポッチャの練習を左記の通り行いますので、皆様のご参加をお待ちしております。