

新年おめでとうございます。

地域の皆様方には、発足後10年を過ぎようとしている「幸まちづくり協議会」の事業・行事等について、ご理解・ご協力を頂きありがとうございます。

人口の減少に伴う地域社会の脆弱化や社会構造の変化の中で、地域には、一人暮らしの高齢者や、一人親世帯の子どもたちをはじめ、周りの人たちの見守りや支えが必要な人々が、様々な生活課題を抱えながら暮らしております。

今年度も皆様方に寄り添いながら「安心して暮らしていける優しいまちづくり」をめざして活動していきたいと思っております。



皆様方のご多幸とご健康をお祈り申し上げます。 幸まちづくり協議会 会長 嵐 清明

グラウンドゴルフ大会を終えて

グラウンドゴルフは年齢・経験を問わず誰でも楽しむことのできるスポーツです。

11月29日(月)好天に恵まれ、26名の参加により助け合い、笑いあって半日を過ごしました。又、休憩時間にもみんなと語り合い、交流を深めるなど、楽しいひとときとなりました。 活部会



第10回「幸てくてく100人ウォーキング」開催のお知らせ

日時 2月27日(日)午前中 小雨決行
詳しくは2月号の募集要項でお知らせします。但し、コロナの状況によっては変更となる場合があります。 住部会

～第4回さいわい寺子屋サロン～

1月16日(日)12時～15時
コロナ対策をとって少ない人数で行います。



交通安全とは?

月に3回、地域の児童・子どもたちの登校時間に約30分程度ほど、通学路途中の交差点で見守り活動として立っております。

残念ながら、方向指示器を作動せずに曲がる車が、2～3台/30分間ありますので危ない、怖いなど思っています。

小・中学生は徒歩で、高校生や出勤者は自転車で通行する道路です。

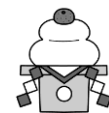
ドライバーさん、意識を改めてください K・A



編集後記

明けましておめでとうございます。

少しでも読みやすい誌面にするように頑張りますので、本年もよろしくお願い申し上げます。



広報委員 一同

裏面もご覧ください



☆お知らせ☆

*広報委員会
1月7日(金)
10:00

*文化部会
1月27日(木)
13:30



殿町歯科

殿町1235 ☎0598-26-5723

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
PM2:00~6:00	●	●	▲	/	●	▲
休診日	木曜日・日曜日・祝祭日			▲PM1:00~4:30		

診療時間 平日 午前9時～12時、午後3時～6時
(但し土曜 午後3時～5時)

休診日 日曜・祝日・木曜日午後
医療法人

たるみ内科・胃腸科

院長 垂水 泰敏

松阪市新町 946-1 TEL(0598)21-0259



お茶と健康の話

～お茶は薬として利用されていた～



お茶は奈良時代に唐国(中国)から仏教と共に日本に移入されましたが、当時は寺院などで栽培され薬として利用されていました。

お茶の効能について古い書物を調べてみると、今から八百年ほど前の鎌倉時代に栄西禅師が書いた「喫茶養生記」という書物は”茶は養生の仙薬なり、延齡の妙術なり”で始まり、茶の効能を説いております。また、江戸中期に書かれた貝原益軒の「大和本草」には”茶葉は風邪などの熱を冷まし、口の渇きを防ぎ、酒食に毒を解消し、虫歯を防ぎ、歯を強くする…”と書かれている様に、お茶は日本人には欠かすことの出来ない飲み物として定着してきました。

その様な長い喫茶の歴史の中で、お茶と健康にまつわる古事(いわれ)や格言が多く生まれていますので、その一部を紹介します。

○大福茶(おおぶくちゃ)

今から千年も前の平安時代に京都では疫病(コレラ)が流行し、村上天皇に平癒を命じられた六波羅蜜寺の空也上人は、お茶に梅干と昆布を入れて人々に振舞ったところ疫病が下火になったといわれています。

この古事に習い京都では一年の無病を祈って正月に大福茶を飲む習慣が今でも続いています。

○百八才は茶寿(ちゃじゆ)の祝い

長寿の祝いとして還暦(六十才)、古稀(七十才)、喜寿(七十七才)、傘寿(八十才)、米寿(八十八才)、白寿(九十九才)などがありますが、百八才を茶寿と云うのはあまり知られていません。

最近、長生きする人が多くなって茶寿を祝う人も現れました。茶寿のいわれは、茶の字を分解すると、草冠は十が二つで二十、それに八十八を加えると百八になります。

米を食べていれば八十八才(米寿)、それにお茶を飲めば百八才(茶寿)まで長生きできるということでしょうか。

○格言

- ・朝茶はその日の難逃れ
- ・朝茶は福をなす
- ・朝一杯のお茶は幸運を呼ぶ
- ・朝茶は七里帰っても飲み



お茶には「抗酸化作用」「抗菌作用」のあるカテキン、神経をシャキとするカフェイン、リラックス効果のあるテアニンなどの成分が含まれ、朝の食事前に飲む一杯のお茶は目覚めを良くし、一日中元気で過ごせるという意味です。

(広報委員会)