



5月は運動のはじめどき！ 今がチャンス！

5月になり、新緑がきれいな季節になりました。

この時期に運動をはじめるメリットとしていくつかあります。

その1：「五月病」の予防とこころのケア

新生活での緊張や疲れのでやすいこの時期に、ウォーキングやスクワット運動をすることで、幸せホルモン（セロトニン）が分泌され、落ち込みややる気の低下を改善する働きがあります。

その2：運動を習慣化するチャンス

寒すぎず暑すぎず、屋外で過ごしやすく、無理なく運動を続けやすい季節です。日照時間も長くなり太陽の光を浴びることで、骨を強くするビタミンDが生成され健康維持にもつながります。階段を使う、10分運動するなど小さな目標を持つことで、運動が継続しやすくなります。今がチャンス！今日から、運動はじめてみませんか？



中央・福祉社まると相談室 (23-8877) 医療職

幸（さいわい）まちづくり協議会

ホームページ開設！

地域のイベント情報や活動報告を、PCやスマホからいつでもチェックできるようになりました。こちらからご覧ください。

QRコード



編集後記 心地よい季節になりました。戸外や公園で子ども達の元気に遊ぶ姿が見られます。もうすぐ子どもの日。健やかな成長と幸せを願います。

地域づくり部会



☆お知らせ

- ・広報委員会
7日(木) 9時
- ・総会
17日(日) 10時
- ・地域づくり部会
20日(水) 13時半
- ・文化交流部会
28日(木) 13時半

HPアドレス <https://sites.google.com/view/saiwai3181>



こんなものみつけ！

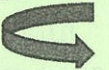


「親切」に感謝して
毎年、落ち葉の多さに悩んでいました。今年は庭の掃き掃除が少なく済むと思っていたら、近所の方が早朝から通りの掃除を続けてくださっていました。どうしてそこまで人のためにできるのかと頭が下がる思いです。

いただいた親切に応えたいと思いました。

H. I.

裏面もご覧ください



『運動を通じて健康で動ける身体と
ポジティブな人生を一緒に育む』

パーソナルトレーニング&ジム

R T-ROOM

PERSONAL TRAINING & GYM

〒515-0063
松阪市大黒田町1645-1
Tel: 0598-26-0200

来て！見て！触って！最新設備・性能を体感！！

新築 | リノベーション | 不動産

住宅設備の
実物展示

七代目社長
の家づくり
特別講座

家づくり フェス

5/30-31 in 松阪商工会議所

有限会社

北山建築

☎25-2820

幸ふれあい学級

5月19日(火)

「キャッシュレス決済にチャレンジ」

10時00分～12時00分

昨年も好評だったスマホ教室を開催します。6月には松阪市の『生活支援！20%ポイント還元キャンペーン』もあります。キャッシュレス決済にチャレンジしてみましょう。今回チャレンジするのはPayPay決済の使い方です。

講師： 中村 有紀先生

会場： 小会議室

参加費： 無料(定員8人)

窓口または電話でお申込みください。

持ち物： スマートフォン(充電をしておいてください)筆記用具等



みんなで歌おう

楽しく元気に

楽しい時、寂しい時、ふと口にする歌の数々をピアノの伴奏と一緒に唄ってみませんか。童謡・唱歌など、その歌の解説を聞きながら、みんなで一緒に楽しみましょう。

①5月28日(木)午前10時～11時30分

②8月27日(木)

③11月20日(金)

④2月25日(木)



申込み： ①の申込みは窓口の申込票かお電話をお願いします。

参加費無料 参加された方には当日、歌集をお渡しします。

阪 内 川

文化交流部会 「ふるさとの歴史再発見の会」

阪内川は、昔「坂内川」と書いた。名前の由来は坂内村から流れてくることからついた。

江戸時代以前は「坂」の字を使用し、明治以降は「阪」を使用するようになった。この川には別の呼び名もあって、地元の人には「大川」と呼び、下流では「笹川」とか「西ノ庄川」とも呼んでいた。

全長は 18.525 km。本流は細野峠の北にある標高 620mの山を源流とする。

源にある阪内町には、白猪山(しらいさん)、標高 819mがあり、山の阪内川あたりを「深山」と呼ぶが、以前は大樹の繁る深い森であった。

川は、「大川」と呼ばれるわりには短く、また江戸時代の国学者、本居宣長が「川水すくなく」と書くように、普段は水量も少ない。

勢津川などの支流にいたっては、せせらぎという風情である。

夏は蛍が飛び交い美しい。

阪内川にある支流、不動川には高さ 30m幅 1.3mの不動滝がある。



阪内不動滝

秋の夜は いかに澄むらん 川水に 影見る月の 桂瀬の里 宣長

「桂瀬」という地名は、月には桂の木が残るという故事にちなむ、とても優雅な名前である。国司北畠氏の居城として大河内が繁栄した時代、15世紀から16世紀頃に、川の水面に映える月の風情を愛でた人が名付けたのであろうか。

この清流が血で染まったことがある。戦国時代も末、1569年の大河内城の合戦である。城に立てこもった北畠氏、攻める織田信長の7~8万騎とも言われる大軍勢。戦いは二か月近くに及んだという。

その戦いに織田方の一員として初陣を果たした蒲生氏郷は、1588年下流の「宵の森(四五百の森)」の一角に城を築き、町を開き「松坂」という名を付けた。川は城の外堀として使われた。