



10月 パストラル 加古川 神無月

令和4年9月25日
 [編集・発行]
 パストラル加古川
 加古川市平岡町
 新在家 1224 番 16
 発行責任者：渡邊千尋

K A K O G A W A

フレイル予防

高齢者に発生しやすいフレイルは、適切に予防すれば日頃の生活にサポートが必要な要介護状態に進まずにすむ可能性があります。今月はフレイルにならないためのポイントについてご紹介します。

フレイル予防の3つの柱

予防で掲げている柱は3つあります。一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「**栄養**」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「**身体活動（運動）**」です。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「**社会参加**」です。

食生活・口腔ケアのポイント

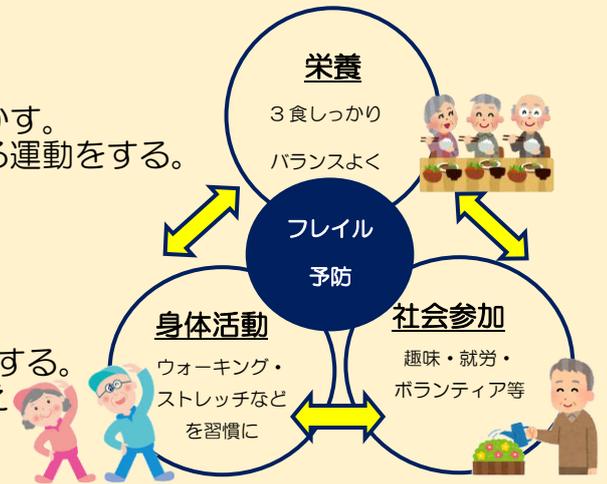
- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を動かす。

身体活動のポイント

- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- ・ラジオ体操やスクワットなど、家の中や庭などでできる運動をする。
- ・家事や農作業などで身体を動かす。
- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。

人との交流（社会参加）のポイント

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



灘のけんか祭り（兵庫県姫路市 松原八幡神社）

10月14日（金）15日（土）

「灘のけんか祭り」で知られる松原八幡神社（兵庫県姫路市白浜町）の秋季例大祭が3年ぶりに通常開催される予定です。（9/1 現在）

灘のけんか祭りは兵庫県の重要無形民俗文化財に指定され、氏子たちが神輿を激しくぶつけ合う「神輿合わせ」や勇壮な屋台練りが行われ、例年10月14日の宵宮、15日の本宮の2日間で延べ十数万人が訪れます。

例祭の原点ともいわれる「放生会（ほうじょうえ）」の始まりは11～12世紀ころと推察されていますが、明らかではありません。現在のような氏子たちが主体となって行うようになったのは明治以降です。荒々しい神事のため、天下の奇祭とか、全国の数ある「けんか祭り」の中でも最大規模の祭りといわれ、播州地方最大の秋祭りと呼ばれています。一の丸、二の丸、三の丸と呼ばれる3基の神輿のぶつかり合いと、重さが2トンを超える各地域の絢爛豪華な屋台（だんじり）の練り合わせが最大の見せ場です。

秋祭りが盛んな播磨地域ではこの2年間多くの神社で屋台やだんじりが神社に集まる「宮入り」を取りやめるなど、祭りの自粛や縮小が相次いでいましたが、ようやく太鼓や「ヨーイヤサー！」の威勢の良い掛け声が聴けそうですね♪



今月の映画

『荒野の7人』

10月2日（日）14:00～16:10

黒澤明監督の名作「七人の侍」を西部開拓時代のメキシコに舞台を移してリメイクした西部劇の金字塔的作品。メキシコの寒村イスカトランの住民は、毎年収穫期になると現れる野盗たちの略奪行為に苦しんでいた。ついに立ち向かうことを決意した彼らは、少ない資金を出し合って銃を買いに街へ向かう。そこで偶然にも凄腕ガンマンのクリスとヴィンと出会い、協力を依頼することに。仲間を集めて村にやって来たクリスたちは、住民を指揮して戦いの準備を整え、野盗たちを迎え撃つ。7人のリーダーとなるクリス役に「王様と私」のユル・プリンナー。スティーブ・マックイーン、チャールズ・ブロンソンは本作の世界的にヒットにより一躍脚光を浴びた。監督は「大脱走」のジョン・スタージェス。

1960年製作
128分/アメリカ

