

おおくまの絆



〔特集〕

相馬流れ山踊り保存会

踊りを通して感じる 絆と感謝



Contents

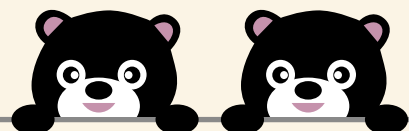
- コミュニティ補助金 P2・3
- 特集 相馬流れ山踊り保存会
踊りを通して感じる絆と感謝 P4・5
- おおくまの民話 第1回 P6
- 梨の実通信 Vol.7 P7
- 毎日健康 第11回 P8



「県立大野病院」

イラスト：早川みどりさん

新しく3つの会が、 コミュニティ補助金を活用して 活動をスタートさせました!



コミュニティ補助金ってなんだろう?

同じ地域に避難している町民同士が、自分たちの生活を向上させるために、自ら避難町民同士のコミュニティを立ち上げ、運営していく団体に支給される補助金です。(最大で年額24~48万円まで補助されます。※コミュニティ構成人数10人以上より)

実際に使用されている用途:皆が集まるための場所及びお茶代・季節毎の集まりに対する一部補助など

4月9日
(土)

茨城おおくま友の会創立!

茨城県に集える大熊町民が大集合!
総会時に役員さんから出た言葉は、
「楽しくやろう!」でした。
子供も大人も楽しめる会になりそうです♪



4月16日
(土)

おおくまいわき友の会創立!

いわき市内でコミュニティ補助金を活用した会
「おおくまいわき友の会」が新たに誕生♪
以前からある「大熊町いわき会」の会長さんと共
に「協力してやっていこう!」と笑顔でした。



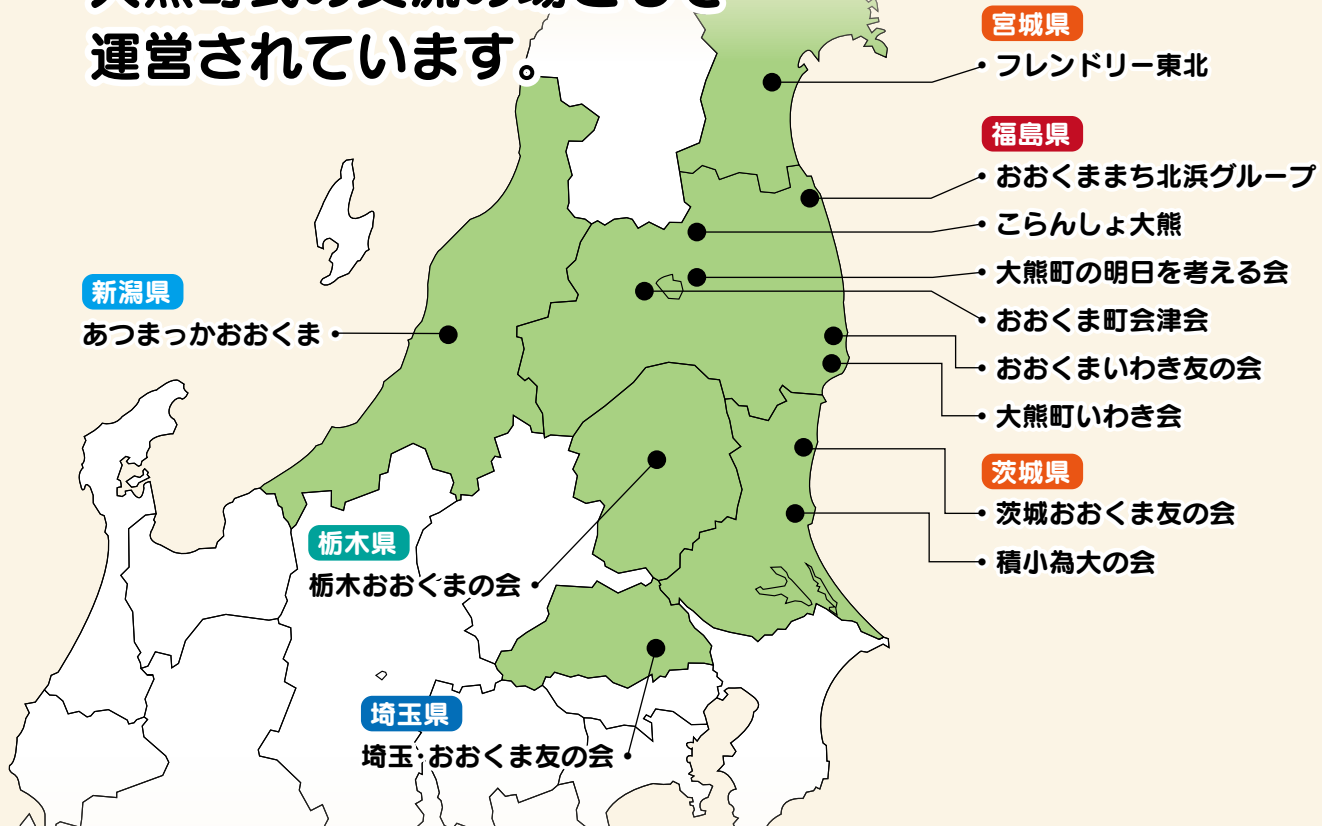
6月18日
(土)

フレンドリー東北創立!

東北に集える大熊町民のコミュニティ、
「フレンドリー東北」が仙台市青葉区中央市民
センターにて創立総会を行いました。
宮城県だけでなく、岩手県や山形県の会員の方も!
今後の活動が楽しみです!



コミュニティは県内外に住んでいる 大熊町民の交流の場として 運営されています。



現在活動しているこれらの会は、
コミュニティ補助金を活用しています！

活用事例紹介



コミュニティ補助金を活用して
作成されている
おおくままち北浜グループ通信



平成28年5月に行われた
栃木おおくまの会の
パークゴルフ大会の様子

近くにお住まいの大熊町民の方同士での交流にぜひ活用ください！

- コミュニティの立ち上げ、活動に関する問い合わせ
大熊町コミュニティ支援広域事務所 TEL.0246-88-9317
- コミュニティ補助金に関する問い合わせ
大熊町役場生活支援課 TEL.0120-26-3844(代表)





〔特集〕

相馬流れ山踊り保存会

踊りを通して感じる 絆と感謝

「保存会の新たな幕開け」
相馬流れ山踊りを披露するようになったのは今から20年くらい前。当時文化団体で踊っていた仲間を集めて、祭りを終えた騎馬隊が凱旋して帰ってくる時に、町民のみなさんにもお披露目しようというのが最初でした。

今回は相馬流れ山踊りの練習会場におじゃまして、大熊町相馬流れ山踊り保存会会長 東海林雅子さんにお話を伺いました。



大熊町相馬流れ山踊り保存会会長
東海林 雅子さん

た。
当日の衣装もそのまま借りられたので、人気が出てきて。それで毎年開催するようになったんです。

今年震災後、双葉町と合同で初めてのお披露目なんです。でも以前のメンバーも避難して離れ離れになってしまいい、募集をかけてもなかなかメンバーが集まらない。そこで婦人会や商工会、6年前の披露を経験した方々にも協力していただいて今のメンバーが集まりました。

「みんなの喜ぶ顔がうれしい」

ある時、中学校で踊りを指導して踊ったんです。そうしたら、お孫さんが流れ山踊りを踊ったっていうことに、みなさんがとても喜んでくれて。中には、冥土の土産になるなんて言ってくださる方もいて。こんなに喜んでいただけるのなら、頑張らなくなっちゃって思ってたんです。



相馬野馬追祭 相馬流れ山踊り



「相馬流れ山踊り」は国指定重要無形民俗文化財に認定されている『相馬野馬追祭』で披露される踊りです。曲名は、藩主相馬氏の旧領地であった下総（しもうさ）の流山にちなんでおり、旧相馬藩の領地であった市町村で開催されています。

踊り手は女性ですが、もともとは男踊りとも言われており金銀表裏の扇子と黒杓子を使い分け、静かな動きと地面を蹴るしぐさなど独特の動きがある踊りです。



「後継者を育てるためにも」

相馬流れ山踊りは、国の無形文化財・相馬野馬追祭で披露されている歴史ある踊りなんです。でも踊れる人がどんどん高齢化してしまって、若い人たになかなか継承されない。でも、今回の祭りがきっかけになって、若い人たちが集まって頑張ってくれてとてもうれしいんですよ。



「震災時、お世話になった

人たちへの感謝を忘れない」

震災時、遠方から物資を届けてくれたりして助けてくださった人たちへの感謝の気持ちは忘れません。この踊りをみなさんへ披露することで恩返しになればと思っています。

「踊りを通して感じる

町民の絆」

参加してくださっているみな

「本番に向けて」

本番は7月24日と暑いさなかのお披露目です。衣装を着てのリハーサルもできないし、環境も違う。観客がいて馬がいて騎馬隊もいて。しかも本番は双葉町さんとの合同で背の高い順に並ぶんですよ。一緒に踊ったメンバーとはバラバラになってしまつので、変化にも耐えられるようにしなければなりません。しっかり練習して本番に臨みますので、是非みんなの晴れ姿を観てください。

本番は7月24日(日)です。みなさんの晴れ姿がとても楽しみです。

ぜひ相馬野馬追祭へ応援にお越しください。

お忙しい中、お話を聞かせていただきありがとうございました。

おおかみのお話

第二回 猿地蔵



地蔵のおへそは濡らすなよ
お猿のおへそは濡らすとも
地蔵のおへそは濡らすなよ
って、エンヤエンヤと、連ねで行って、自分らの
地蔵様として拝んで、いろいろ、宝物を供えたん
だよ。

むかし。
百姓している爺さんがいたんだと。毎日、山
を行って働いていたんだと。
ある日、ばあさんが饅頭つくってくつちやの
を、ほんばいごせつめで、山を行ったんだと。山を
行くと、ほんばいご、木を結って、おいで、
一生懸命働いていたよ。

ほうしたら、猿がソロソロやって来て、木から
ばんばいごって、ギヤア、ギヤア騒いで、食っち
まったんだと。爺さんは、いい人だったから、
黙って見ていたんだと。ほうしたら、猿たちが
寄って来て、
「こんなごせつめ、地蔵様ある。おれたちの地蔵様
にすい入」
って、手組んで爺さんごせつめを乗せて川を渡って
いったよ。

ほの爺さんは黙ってお地蔵様になっていただけ
んちよも、ほのうち猿だつちや、行っちゃったも
んだが、ほの宝物もらって、家へ帰ってきたん
だよ。
ところが、爺さんが帰って来たところを、隣の
欲たれ爺さんが見ていて、
「なんでほんばいごのいい物持ってた」
って聞いたよ。
「おれ、ばあさま饅頭ごせでもらって、山を働き
さ行ったら、お猿がワイワイ来て、ほんばいご
入った弁当食つもんだから、おれも可哀相だ
と思って食わせなんだ。ほうしたら、今度はおれ
ごせ、地蔵様だつていうが、ハア、地蔵様のふり
して黙っていたら、川渡って向こうを連れて行
がつちや。ほうしたら、ほうして、ごせつめ宝だ

の何んだのあがったがらもらって来たんだ」
って言ったよ。

ほれ聞いた欲たれ爺さん、自分も饅頭ごせで
もらって、ほんばいご入つちえ、山を行つたよ。
ほうしたら、やっぱりお猿ができたんだと。ほ
れがら、お猿が饅頭食つのを黙って見ていたん
だよ。ほうしたら、

「ごせつめ間の地蔵様いねになったと思つたらご
せつめつた」
と、言つて、

お猿のおへそは濡らすなよ
地蔵のおへそは濡らすなよ

ってはやして、一生懸命、欲たれ爺さんごせ連
ねで行つたんだと。ほのうちごせつめごせつめ
もんだが、猿たちはごせつめ間の地蔵様ではね
ごせつめに、ごせつめやいだ猿たちは、欲たれ爺
さんごせつめ川の中を、ぶん投げだんだと。
ほんで、欲たれ爺さんはごせつめつちえ死
んじまつたんだと。
んだがら、欲たがりなごせつめはしてなんねえ
つちごせつめ話だよ。

おしまい

※1 弁当箱 ※2 怒る ※3 欲ばり



梨の実通信

Vol.7



こんにちは、大熊町復興支援員コミュニティ担当です！

- 3年目を迎えた大熊町復興支援員事業(コミュニティ支援)では、平成28年4月に関東事務所といわき事務所を統合し、「大熊町コミュニティ支援広域事務所」を大熊町役場いわき出張所内に開設しました。
- 福島県内、および関東地方を含む全国各地で避難生活を送る町民のみなさんがふるさとの絆を確かめることができるよう、町役場出張所や東京にある本事業受託団体の事務所を拠点に、引き続き活動してまいります。町民同士のつながりの場をつくりたい！大熊町で取り組んでいた活動を復活させたい！など、皆さんの声を聞かせてください！

大熊町コミュニティ支援広域事務所

3/12 (土) いっぱい釣れたかな？ 冬の松原湖でワカサギ釣り

松原湖でワカサギ釣り交流会を開催しました。当日は14名が参加。結果は3時間半で23匹釣り上げました。1匹釣れるごとに会場から大歓声!!たくさん釣れた方も釣れなかった方も、釣りの後はみんなで美味しくワカサギの天ぷらをいただきました。



2/27 (土) 千葉でのつながりがもっと広まるといいな♪ 「おおくま交流会in千葉」開催!

千葉駅近くの「すし波奈」にて、交流会を開催しました。千葉県内だけでなく、東京・埼玉・栃木からの参加もあり、20名の町民が集まりました。交流会に初めて参加される方もいて、「不安だったけど、参加してよかった」「久しぶりに会えてよかった」との声もあり、笑顔あふれるにぎやかな会となりました。



4/12 (火) 夫沢神楽マネージャー日記

私、富岡が応援している夫沢一区の伝統芸能「神楽」!4月12日に行われた「大熊町姉妹都市バサート市歓迎会」にて、再び夫沢の神楽の舞が披露されました!神楽を舞う二人、太鼓と唄、そして笛。やはりこの四人はかっこいい!!!この舞をこれからずっとずっと見ていきたいです。



つながっぺサロンから広がるつながり♪

いわき市内各公民館等で開催されている大熊町社会福祉協議会のつながっぺサロンに復興支援員も参加させていただいています!参加者のみなさん、そして社協スタッフのみなさんから、つながりづくりのヒントをどんどん吸収して、形にしていきたいと思えます!



私たちがお手伝いします!
こちらまでご連絡ください!

大熊町コミュニティ支援広域事務所

福島県いわき市好間工業団地1-43 大熊町役場いわき出張所2階
TEL:0246-88-9317
Email:iwaki@town-okuma.jp



毎日健康

第11回▶脱水症とペットボトル症候群

これからの季節に起こりやすい脱水症状とその予防方法、つい飲み過ぎになってしまう清涼飲料水の危険性についてお伝えします。



デイサービスときめき倶楽部
作業療法士
佐藤 鮎美 先生

■脱水症とは？

毎年、気温の上昇とともに体調不良や救急搬送が増えてきます。その中の一つが脱水症です。脱水症になると、酸素や栄養素が全身に行き渡らない・老廃物を排出することができない・体温調整ができない・力が入らないなどの症状がみられ、命にかかわることもあります。

■ジュースを飲むとのがどが渴く？

「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことはありますか？正式には「ソフトドリンクトキシス」と呼ばれ、糖分を多く含む清涼飲料水(ジュース、スポーツドリンクなど)を大量に飲むことで高血糖となることを言います。高血糖になると尿量が増えて更になどが渴き、清涼飲料水を飲むことを繰り返すことで糖尿病になります。

■何を飲めばいい？体に吸収されやすい水分は？

- 塩分0.1~0.3%程度・糖分2.5~4%程度の水分

ペットボトルのお茶やスポーツドリンクを2倍程度に水で薄めたものが良いとされています。

(ペットボトルのお茶は塩分0.4%・糖分0%、スポーツ飲料は塩分0.4%・糖分7%程度)

- 5~15度の冷たい飲み物

一度にたくさんの量を摂取するとお腹を壊すなど体調を崩すことがあります。一口~200ml(コップ一杯程度)であれば常温よりも冷たい飲み物の方が体に吸収されやすいのです。冷蔵庫は5~10度程に冷えるので、氷を入れずに飲むのが良いと思います。

■水分摂取のポイント！

『こまめに・意識的に・活動の前後に』

大人であれば1日2.5リットル(水分補給1.2リットル・食事での水分1.3リットル)の水分摂取が必要です。汗をかく時期には更に積極的な水分摂取が必要ですが、一度にたくさん摂取しても体はうまく吸収することができません。また、のどが渴いたと思う時には、体は脱水状態になっています。起床時・朝食時・10時・昼食時・15時・夕食時・入浴の前後・就寝時など時間を決めることや、活動の前後やトイレに行った後には必ず水分摂取をするなど、意識的に行うことで脱水症の予防ができます。



要注意！脱水の症状とは？

- 口や唇の渇き
- 皮膚の乾燥や弾力性の低下
- 血圧の低下
- 頻脈
- 微熱
- 疲れやすい
- 食欲の低下
- 立ちくらみ
- 尿量の減少
- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 意識消失

“デイサービスときめき倶楽部”では、ご利用者さまに合った運動や生活方法についてお伝えしています。ご利用希望やご相談の方は、ご連絡ください。

デイサービスときめき倶楽部 〒971-8101 いわき市小名浜字大原境西166-1
TEL 0246-88-9992 FAX 0246-88-9994

受付時間▶午前8:30~12:00 午後1:00~5:00 定休日▶土日休業(祝日は営業します)



みんなのおもいをつなげる大熊町コミュニケーション誌

おおくまの絆

2016年6月発行

発行 大熊町

大熊町役場 会津若松出張所
〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 (会津若松市役所 追手町第二庁舎内)
フリーダイヤル 0120-26-3844 代表(8時30分~17時15分) FAX 0242-26-3794
E-mail okuma@town.okuma.fukushima.jp
ホームページ <http://www.town.okuma.fukushima.jp/>