

みんなと楽しく
介護予防
シリーズ⑤



「口は命の入り口、うたは心のとびら」 みんなと一緒に歌いませんか



キーボードに合わせて楽しく合唱する皆さん

最近、鼻うたなど歌っていますか？思わず口ずさむ鼻うたは、心がウキウキしたときや楽しいときに出ていませんか？

うたを歌っている時の脳は、当時を思い出し、景色、匂い、感情などの五感を伴った色々な記憶がよみがえっています。その時、脳はとてもリラックスしているのです。同じうたでも一人ひとりの心の中の景色は違うのですね。

このように気持ちを穏やかにして脳をフル活用するうたは、物忘れの予防に効果が大きいのです。

また、声を出して歌うことは身体にも良い影響があります。肺活量が増え、口の筋肉も鍛えられ、風邪の予防や肺炎などの病気の予防にもなるのですよ。

うたは、元気の秘訣ですね。

町では、月に1回「ふれあいひろば」を開催し、皆さんと一緒に笑ったり、歌ったりと楽しいひとときを過ごしています。

「口は命の入り口、うたは心のとびら」といいます。参加される皆さんと一緒に歌うことで、満開な笑顔が咲き、心をリラックスさせます。事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

毎年9月に開催される「敬老のつどい」でも「ふれあいひろば」の楽しいひとときをステージにて紹介します。心のとびらを開いてみませんか。

月日(曜)	受付時間	場 所
8月23日(火)	13:30~15:15	福祉健康センター (長池)
9月 6日(火)		

【問 合 先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

米野の戦い①

「見たか。」
「見た。見た。」
「見たかや。」
「見たぞよ。」

あちこちの野で働いている村人たちが申し合わせたように集まってきた。だれもが、不安な顔で「見た」「見た」というのである。

米野堤の下には、大きな穴がほられ、竹やらいを組んで、戦の陣がつくられていた。少し上の竹やぶには、馬に身をかためた兵が五、六十人かくれていたし、堤の下では大筒（大砲）をならべ、足軽四、五百人が声をひそめて、戦のはじまるのを待っていた。

——こうした戦の前ぶれを、村人は見たというのである。



米野一帯にこうして、敵方のせめてくるのを防ごうと陣を張ったのは、岐阜城主の織田秀信であった。時は慶長五年（1600年）八月、関ヶ原の戦いの一月前である。西軍と東軍の最初の戦いが木曾川をはさんで、いまにもはじまろうとするときであった。

秀吉の死後、徳川家康は、西軍の石田三成をやぶ破ろうとして、数万の兵を尾張に集めた。まず、西方である美濃の地を攻めるには、岐阜城の南で、川はばもせまく木曾川むこうの米野に目標をつけた。上流には犬山城があり、下流には竹鼻城があった。どれも福島正則や池田輝政ら東軍武将のめざす攻撃目標とされていた。

(つづく)

