

ディスカバー佐倉

第4回

江戸時代、馬渡は佐倉道の宿場町として栄えた。千葉からの街道はここに入る手前で小高い森の麓を右に回り込む。この森の中に近在近郷の民衆が、人々を苦難から救いご利益をもたらすとして、信仰する観音菩薩の百体の石仏を祀るようになったと伝えられる。動画と併せてご覧ください。

いい石仏に会えます！
下総まわたし宿百観音



十三の観音霊場を巡る信仰は奈良時代初期の西国に始まった。が、一時は途絶え、平安中期に再興。坂東三十三観音の誕生は、源平の合戦で遠く壇ノ浦にまで平家を追った坂東武者の、長い戦のさなかに知った西国三十三観音巡礼による極楽浄土への想いの深まりが基になったとも伝えられる。その後、秩父三十四観音が加わって百観音になったようです。



観音霊場を実際に巡礼できる人は限られる。そこで知恵者に構想が浮かび出た。近郷にある西国、坂東、秩父の各観音霊場の観音石仏を馬渡に集めて第一番から順に祀り、実際に霊場を巡礼した者は、そのの砂を持ち帰って石仏の周りにこれを撒く。そして、地域の各々はこれ等の石仏に合掌する。これは地域民と旅人の心をつかまえました。

如意輪観音
西国第1番 青岸渡寺(那智) 世界遺産。ここから始まり、那智の滝にも延命長寿を祈る。

聖観音
西国第21番 穴太寺(あなおじ)(亀岡) 今昔物語集にこの寺の観音伝説あり。観音像を造った仏師は白羽の矢に斃れた。が、矢は観音が受け、生きていた。

千手観音
西国第16番 清水寺(京都) 世界遺産。本尊は十一面千手千眼観音。檜舞台のある本堂は国宝。令和二年の世相を表す一字は『密』。さて、今年は？

十一面観音
西国15番 今熊野観音寺(京都) 本尊は弘法大師作と伝わる一尺八寸の秘仏ゆえ直接は拝めず。境内に西国三十三霊場の本尊石仏を祀る今熊野西国霊場あり。

馬頭観音
西国29番 松尾寺(舞鶴) 本尊と祀る霊場は此処と秩父第28番橋立堂の2カ所のみ。

准胝(じゆんてい)観音
西国第11番 上醍醐准胝堂(京都) 堂は2008年の落雷で焼失し、本尊は下醍醐観音堂へ安置。豊臣秀吉はその最晩年に醍醐寺で花見の宴を催した。

不空羂索(ふくうけんさく)観音
西国第9番 興福寺南円堂(奈良) 世界遺産。本尊のこの木造坐像は国宝。平城遷都にあわせて藤原不比等が興福寺と号した。

この森では百観音の他に、庚申塔、八坂神社社殿、出羽三山の祠と碑、天神社他3社の祠、秩父・善光寺参拝碑、子規の句「月寒し 宿とり外す 一人旅」の碑も静かに時を重ねています。
取材担当 / 広報委員 徳野 廣一

スマホでご覧下さい



動画

アクセス 自動車/JR佐倉駅より10分 バス/神門線 JR佐倉駅北口から八坂神社入口へ 下車徒歩1分

ハローシニア佐倉

(公社)佐倉市シルバー人材センター



上のQRコードを読み取ると、(公社)佐倉市シルバー人材センターのホームページが開きます。



=人生百年時代に、更なる生き甲斐を求めて=

梅の花が咲くこの時期に恒例行事となっていた、当センター互助会主催による長寿お祝いの会が、コロナの感染症拡大による状況で、やむを得なく式典中止となりました。そこで今回は、互助会より受賞対象者(米寿4名、喜寿57名)へ、お祝い金と記念品(手ぬぐい、お茶)を熊田互助会会長、当センター田中会長のお祝いの言葉を添えて、書留便でお届けしました。

喜寿・米寿を迎えられた会員へ、記念品が送られました。

会員互助会会長 熊田 猛 挨拶

会長 田中 千俊 挨拶

受賞者代表 狩野 寛之さん 挨拶 (米寿、志津地区)

この度、令和2年度の会員互助会による「長寿お祝いの会」で米寿・喜寿を迎えられた会員の皆様、誠におめでとうございます。



喜寿、米寿をお迎える皆様おめでとうございます。長い道りを含め、この度人生の節目をお迎えになられた事に改めてお祝い申し上げます。



今年コロナ感染予防のため、集まり一緒にお祝いする機会がありません。

長年にわたり共働・共助の基に就業されるなか、会員仲間との交流を深め、自身の健康維持を図り、元気に米寿・喜寿を迎えられましたことをお喜び申し上げます。会員互助会より、お祝い金並びに記念品を贈呈致します。

これからも会員として体調の許す限り就業するもよし、仲間と楽しむもよしで、自分に相応しい生き甲斐を求めて、皆様共々楽しく過ごしていかれることを願ひまして、お祝いの言葉に代えさせていただきます。

毎年この時期に互助会主催の「長寿お祝いの会」が催され、喜寿、米寿の祝典や会員有志による歌や踊りなどの演芸で賑やかに祝いして頂きますところ、喜寿を迎えた一人として誠に残念です。しかし、一生一度の節目では有りますが、更に次の慶時に向かって新たな気持ちで一步一步明るく・楽しく・元気に進みましょう。

今日までいたずらに馬齢を重ねて参りましたが、今はここで米寿の祝いをしていただくことの榮に浴することができましたのは、軍国少年時代の厳しい軍事教練以来、現在に至るまで数多くのスポーツを手掛け、身心共に鍛えていたこと、食事も偏食することなく、また不愉快なことがあっても、すべて諧謔化してストレスがたまらないようになってきたこと等によるものと確信しております。



この長い年月の間、多くの知人、友人との出会いがあり、知遇を得参りました。この方々は皆私の財産です。

今後、これらの方々と共に意義ある人生を享受し、ハローシニアの発展を祈念しつつ、更に齢を重ね、卒寿、白寿、更ににその先までも長生きして、ギネスブックに載れるよう祈願しております。

紙面の都合上文字数に限りがありますので、抜粋して掲載致しました。全文はシルバー佐倉5月号に、受賞者名簿と一緒に掲載する予定です。ご了承下さい。

ずっと元気でいよう！

取材担当/広報委員 長谷川 幸雄



コロナ・ロコモに 打ち勝て!!

ロコモとは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)略して「ロコモ」の意味で、筋肉や骨、関節などの運動器官の障害によって介護が必要な状態、あるいはその一歩手前の状態になってしまうことです。ロコモは認知症やメタボと並び、健康寿命を短縮し、寝たきりや要介護状態を引き起こす三大要因の一つとされています。

コロナの影響でロコモが助長される!

不要不急の外出自粛が叫ばれている中、皆さんはどのような過ごしでしょうか。

巣ごもりで在宅時間が長くなるのは致し方ありませんが、どうしても運動不足になり、ロコモが助長される傾向にあります。

今回は、運動不足を少しでも解消し、健康を維持していただくために簡単な運動をご紹介します。



記事担当/広報副委員長 葛西 正敏

事業運営分科会について なにをする委員会?

事業運営分科会は名前の通り、シルバー人材センターの事業の運営について、中長期の事業計画と次の年度の事業計画を作るところです。それに加えて、その時々センターの重要な方策についても協議し立案することもあります。

今年度の分科会の委員構成は、写真左から、理事の佐々木明也委員長と高橋豊明副委員長、会員からは事務局の山田重雄さんと村井不二夫さん、そして尾形和夫事務局長補佐の5名です。



ご存知でしたか?

今回は「事業運営分科会」の活動紹介です



先月号で理事活動委員会の全体像を簡単に説明致しました。理事活動委員会には3つの委員会があります。その中の一つに企画委員会があります。その企画委員会には「事業運営」、「サポート事業」、「研修」、「ICT推進」の4つの分科会があります。今回はその中の「事業運営分科会」取材しました。

今年度は、新年度の事業計画に加えて新中期事業計画の策定と言う大きな仕事がありました。これは、今年度で終了する現在の中期計画に代わり、令和3年度から始まる3年間の新中期事業計画を策定するものです。

昨年の7月から策定作業が始まりました。昨年10月に行われたアンケートに反映された会員の皆さんの意向を踏まえながら、委員会は月に1〜2回の会議とメール通信で議論を重ねました。後半は新型コロナウイルスの感染防止の為、メール中心となりましたが、今年2月で取り纏めが完了、同じ2月の理事会で新中期事業計画案が承認されました。就業機会の拡充はじめ、合わせて6項目の基本計画とそれぞれの具体的取り組みが取り纏められています。「大変な作業を委員それぞれが自分の力を出して、着実に一歩ずつ進めて来ました。」と佐々木委員長。

新中期計画はこの後、最終的な調整が行われ、5月に会員総会資料として皆様に配布され、総会の場で説明が行われるスケジュールになっています。

委員の皆様、長い間の大仕事ご苦労様でした。

ロコモかな? チェック☑してみましょう

次の事項に一つでも当てはまると、注意が必要です。

- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くとつらい
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのがつらい
- きつい家事がつらい (掃除機の使用や布団の上げ下ろし等)



如何ですか? 誰でも一つは思い当たりますね。でも、自宅にいても予防が可能です!

ロコモの目安は?
息が弾み汗をかく程度の運動を、30分以上、2回が有効です。無理なく行い、健康寿命を延ばしましょう!!

ロコトレ (ロコモーショントレーニング) をしましょう!

1.開眼片足立ち

- 必ずつかまるものがある場所に立ちます
- 床につかない程度に片足をあげます
- 左右それぞれ1分ずつ1日3回頑張りましょう



2.スクワット

- 足は肩幅に広げ、ゆっくり膝を曲げゆっくり戻します
- つらければ、椅子に腰掛け立ち座りを繰り返します
- 初めは少しから、徐々に回数を増やしましょう



3.その他のロコトレ

ストレッチ



階段の上り下り

ラジオ体操

ウォーキング



新中期事業計画を作り終えたばかりの事業運営分科会の委員の皆様から、一言寄せていただきました。昨年7月に現在のメンバーになり、以降、アンケート調査、新中期計画および2021年度事業計画の策定と大忙しの日々でした。コロナ禍の中、奮闘してくださったメンバーはじめ関係者各位に謝意を表します。佐々木明也委員長

「会員意向調査」「中期計画」「事業計画」と短期間に委員長の好リードのもと、皆がよく頑張ったと思います。策定された中期計画は、「魅力あるセンターづくり」と課題解決」をめざしています。今後の道標になるものです。高橋豊明副委員長

コロナ禍による先行き不透明な状況においての計画策定は困難を極めました。佐倉市シルバー人材センターの理念を基軸にして今後のあり方を設定しました。今後は一会員として、センター運営の改善提案を積極的に行い、今回策定された計画実現に向けて貢献してまいります。村井不二夫さん

前年の11月から事業運営分科会の委員として「中期計画」「事業計画」の真つ最中に参加。私の主な役割は、計画の数値目標の作成。コロナ禍で大幅に落ち込んだ事業業績を踏まえながらの目標設定に苦慮しました。趣味は強いてあげればゴルフと絵手紙です。尾形和夫事務局長補佐

取材担当/広報委員 小野寺 弘孝