

『仙人を目指そう』

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

昔話にしばしば登場し、不思議な術を使って若者や人々を救うおじいさんや女性として描かれる仙人を存じでしょうか。もともとは中国の宗教から生まれた仙人ですが、多くの人の手を経て描かれた姿は、かくしゃくとして知恵があり敬われる高齢者の姿と重なります。



からだ
ワンポイント

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただきます。

雲や霞のような薄味の物を控えめに食べると高血圧、糖尿病、肥満、コレステロール異常という代表的な現代病を防ぐことができ、認知症や脳卒中にもなりにくいです。暮を打つ仙人達も見られ、トランプなど他人と駆け引きがある遊びは、認知症を予防する効果が優れています。また、詩を作り歌を歌う仙人もいます。文章を声に出して読むことは、認知症を予防する効果があります。しかし、声を出さずに読むでは効果がありません。踊りを踊る仙人は、足腰の運動バランスが改善し、減多なことでは転倒して骨折することはないでしょう。寝たきりになる原因は認知症、脳卒中、そして骨折のどれかだと言っても過言ではありません。

人里離れたリラックスできる空間にすることで、ストレスを和らげることが出来ます。現在には必ずしも田舎の方が長寿であるとは限りませんが、今のような葉が無く胃かいようが命取りになった時代、人間関係でストレスをためることは寿命を縮めたことでしょう。このように、昔話に登場する仙人の姿を見ると、医学が発達していなかった時代でも、長寿と認知症予防については経験として知られていたことが分かります。年を取って田舎に住んでも、人と話をして遊んだり将棋をしたり、声を出して本や新聞を読み、食事はいつも腹八分にしていれば、現代の仙人として敬われ、若い人を支えることができるでしょう。



都市整備課都市計画係からのお知らせ

まちづくり講演会を開催します

テーマ 人口減少時代におけるまちづくりの方向
～志民力による集散往来の地域の実現～

日時 11月8日(火) 午後6時
場所 コミュニティプラザ3階多目的ホール
講師 東京工業大学工学部社会工学科・立教大学観光学部兼任講師
おおしも しげる 大下 茂 氏 総務省認定「地域経営の達人」



香取市佐原のまちづくり、旧栗源町の廃校を利用した交流事業、木更津みなとまち復興、品川宿のまちづくりなど、県内外で数多くのまちづくりを実践してきた経歴があり、多古町でも中心商店街活性化の取り組みを支援しています。平成22年度からは多古町都市計画マスタープラン見直し検討委員会長として「地域の誇り、賑わい」をキーワードに多古町のまちづくりに関わっています。

参加を希望される方は、当日会場にお越しください。皆さんの参加をお待ちしています。

屋外広告物の表示について



必ず事前に相談を！

『屋外広告物』とは、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される広告板などで、具体的には建物に取り付けられる壁面看板や屋上看板、地上に建てられる独立看板や張り紙、張り札、立看板、のぼり旗などがあります。

屋外広告物については「千葉県屋外広告物条例」において、さまざまなルールが定められていますが、これらを表示（設置）しようとする場合は、原則として町の許可と審査手数料が必要となりますので、ご注意願います。

なお、一定の要件を満たす自家用広告物など許可が不要なものもありますので、許可申請を行う際は、必ず事前にご相談ください。

屋外広告物に関する主な手続きの流れ

- ① 町へ事前相談（担当：都市整備課都市計画係）
② 町へ「許可申請書」を提出
③ 町から「許可書」を交付
④ 屋外広告物の施工・表示



本の森

私の一冊 『妖怪アパートの幽雅な日常①』



本植人：桑田美穂さん(染井)

この本はシリーズ化され、子どもから大人まで楽しむことができる本です。主人公の「タ士」は、中学一年生のときに両親が他界。それから、同じ年ごろの女の子がいる親戚の家に居候し、窮屈な毎日を過ごします。寮のある高校へ進学が決まり「自由になれる。気を使わなくてすむ」と喜んだのもつかの間、寮が火事になり、格安アパートへ入居することになります。そのアパートには人情味あふれる妖怪たちが住んでいて、最初タ士は嫌がっていました。でも生活を共にするうちに、自分の考えている世界が狭いことに気付かされ、アパートが好きになっていきます。読み始めて普通のホラー小説かと思いましたが、「君の人生は

長く、世界は果てしなく広い。肩の力を抜いていこう」など、ためになる言葉が入っていたり、成長していくタ士が自分と同じ年ごろということもあり、同じ目線で読むことができ、とても身近に感じ好感が持てました。作者の香月日輪さんが好きでこの本を手に入れました。怖いだけでなくユーモアもあり、小学4年生くらいから読んでいます。ミステリー小説が好きで、読み始めると結末を知りたくなり、読書の時間が長くなってしましますが、ドキドキワクワクしながら楽しめます。気が付いたら本が大好きになりました。これからは、自分を成長させてくれる本も読んでみたいと思います。

24年目



『妖怪アパートの幽雅な日常①』 文：香月日輪 発行：講談社文庫

タ士は、両親を亡くし親戚の家に居候。寮のある高校へ進学が決まったが、寮が火事になりアパートへ住むことに。人情味あふれる妖怪たちとの非日常的な生活の中で、タ士の人生はどう変わっていくのか。

今回紹介した本は、町公民館内の図書室に置いてあります。リクエストにもお応えしますので、お気軽にご利用ください。 コミュニティプラザ図書室 ☎ 79-3406 開館時間：午前8時30分～午後5時 [11月の休館日]毎週月曜日・祝日