

集落見聞録

(第53回)

織合



織合集落

織合は、9月末現在16世帯30人、長者出張所から車で約5分、国道439号沿いの集落です。

昔は長者川に架かる一本橋（木橋）を渡って向こう岸に、集落のほとんどの家がありましたが、明治23年9月の大洪水で地滑りなどの被害を受けて住むことが困難になり、全世帯が現在の場所に移転して新しい集落を築きました。

坂本と西森の両氏が集落の基礎を築き、現在も世帯のほとんどが坂本か西森、どちらかの苗字です。

坂本家は鷹鳥八所神社（大植）、西森家は川又八所神社をそれぞれ氏神として祭っています。また集落の西側山腹には織会神社があり、長者川流域の人々が信仰しています。



織会神社

集落の西側山腹にあり、長者川流域の人々が信仰しています。

区長の西森年高さんと坂本元朝さん、坂本傳一さん直子さんご夫妻にお話を伺いました。

昔の暮らしぶりは、炭焼きで主な現金収入を得ていました。どの家にも炭焼き釜があり、あちらこちらから煙が上がるため、空はスモッグのような状態だったそうです。その

ほかミツマタを栽培して売ったり、自分の家で食べる野菜を作っていました。週に一度、県



お話を伺った皆さん

集落へ検査に来る日には、家の前に炭をずらっと並べました。一級・二級・不合格があり、検査の結果不合格になった炭は二束三文でしか売れないため、一生懸命品質の良い炭を作ったそうです。

「炭焼きをしゅうおばさんを見ても子どもらは『炭焼きジイ』と呼んだ」「ふんどしは洗っても炭の粉がのかん。木に干した真つ黒なふんどしが風になびくの

長者川沿いもてなしの心受け継ぐ集落

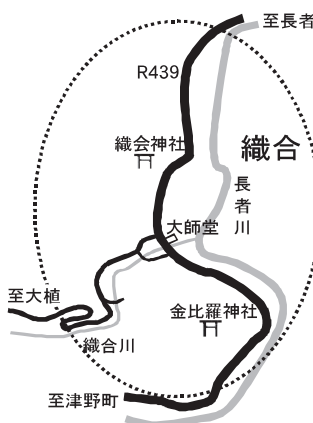
を『カラス蛇』とよく見間違え、驚いて大声を出した」などと談笑が続きます。子どもたちも力やで炭俵を編んだり縄をなうなど、日常的に家の手伝いをしていました。金銭的に少し余裕のある家の子どもは、仕事量に応じて五円から十円のお小遣いをもらっていたそうです。

若いころの楽しみは、毎年盛大に行われていた七夕祭り、と、泉川小学校や長者地区で上映される映画を見に行くことだったそうです。

七夕祭りで長者川にかけられた七夕飾りは、昨年地元有志の手によって規模を縮小して復活しました。

集落のほぼ中央に建つ大師堂では、今もお接待（お茶くみ）が行われています。旧暦七月一日から末日までの間、当番制で通行人にお茶を振る舞います。「前は年に一回で済んだけど、世帯数が減ったき期間中二回、多くて三回当番が回ってくる。少し大変やけど心あつての茶くみ、嫌々じゃ続かんよ」と皆さん。

最後に集落について何うと「皆、わりとオープンな人柄で、せこせこしてない。年寄りばかりで、助け合って仲良く平穏無事に暮らしています」と和やかに話してくれました。



地域おこし協力隊がゆく



10月から新たに2人の地域おこし協力隊員が、仁淀川町に着任しました。今後は3人体制で、耕作放棄地や空き家の調査、町特産品の開発・販売、町のPRなど、さまざまな形で町をバックアップしていきます。地域の行事などでお見かけの際は、ぜひお気軽に声をかけてください。



鈴木洋輔（28歳）京都府出身

初めまして、京都から地域おこし協力隊として仁淀川町にやってきました鈴木洋輔です。

高知県は何度も訪れたことのある場所でしたが、仁淀川町に来るのは初めてです。

高知市内の日曜市へ各団体の皆さんと参加すること、仁淀川町の観光、名産品をPRすること、新たな特産品の発見、地域の魅力をインターネットで世界中に発信することなども仕事の一つです。

前職はイベント会社に勤めておりましたので、この時の経験も大いに活かして頑張りたいと思います。

趣味は、旅をすることとパソコンです。普通列車のみで北は新潟、南は宮崎県都城まで制覇しました。まとまった休暇が取れば、今度は四国を一周してみたいとも思っています。

各地区の魅力を発見するため町内中を回りますので、気軽に声をかけてやってください。

高萩 誠（39歳）東京都出身

町内の皆さま、地域おこし協力隊として東京都から参りました高萩です。

仁淀川町に住居を構えて数週間、早くも地域の皆さまの親切に触れられ大変感謝しております。

そして町内にある川々の色彩が光の加減で変わる表情にうっとりしていると、美しい川で釣れた鮎が大変美味でまたまたうっとりと感動しました。

それらは仁淀川町の誇れる特産と同時に日本の貴重な特産だと思います。

皆様に信頼される隊員になるように全力で頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

子どもの読書活動支援員便り

☆お知らせ

①11月1日は「志・とさ学びの日」です

高知県は毎年11月1日を高知県教育の日「志・とさ学びの日」と定めています。仁淀川町では“家族で親しむ読書”を推進していきます。

②読書推進車「そよかぜちゃん」運行開始

10月から、読書推進キャラクター「そよかぜちゃん」がペイントされた読書推進車が走っています。各地のいきいきデイやミニデイを訪問して本や紙芝居を読んだり、子ども教室や教育事務所でおはなし会を行うなど、どんどん活躍の場が広がっています。今後は車内に本棚を取り付ける予定で、車の中で選んだ本を貸し出せるような巡回サービスもしていきたいと思っています。

そよかぜちゃんを見かけたら、お気軽に声をかけてください。



③池川図書室について

池川教育事務所内で平日9時から17時まで開館しています（職員が不在の場合は閉館します）。

1人5冊まで、1カ月間借りることができます。方法は、初回のみ「利用者登録書」に必要事項を記入し、本に付いているカードに名前と借りた日を記入して、備え付けの箱に入れてください。返す時はカードを取り出し、返した日を記入して本のポケットに戻してください。

④小鳥の巣巡回図書は終了しました

仁淀教育事務所で行っていた「小鳥の巣巡回図書」は9月末で終了しました。

たくさんのご利用ありがとうございました。次回の巡回は仁淀教育事務所、長者出張所で11月下旬を予定しています。

このコーナーに関するお問い合わせは

教育委員会（西田・片岡）

☎35-0019 ☎35-0010





認知症シリーズ③

「最近、物忘れがあるの
で心配…」と感じている人
はいませんか？

認知症を完全に予防した
り、治す方法はまだ見つか
っていませんが、生活習慣
を変えることで、ある程度
の予防と、発症の時期を遅
らせることが可能であるこ
とが分かってきました。

今月号では、認知症予防
のポイントについてお知ら
せします。

認知症の原因はさまざま

認知症の原因となる病気
はいろいろあります。中で
も最も多いのがアルツハイ

マー病によるもので、次に
多いのが脳血管障害から起
こる認知症です。

アルツハイマー病による
認知症は、長い時間をかけ
て少しずつ進行するため、
健康なうちから長期にわた
って予防していく必要があ
ります。

一方、脳血管障害による
認知症は、脳への血流が悪
くなったために機能が低下
して起こり、病状は段階的
に進行していきます。

原因はさまざまですが生
活習慣病が大きく関わるた
め、普段から肥満、糖尿
病、高血圧、高脂血症など
を予防することが必要で
す。

認知症予防には、まず生活習慣の見直しを

認知症を予防するため
は、健康的な生活習慣が大
切です。健康的な生活習慣
と言われても、なかなかピ
ンとこない人もいると思
います。具体的に言うとな

運動、食事、そして趣味活動
を通じて生活を楽しめるこ
とが体に良いのです。

①適度な運動を心がけましょう

運動は、脳の血流量を増
やし、脳の広範な部分を刺
激するので、脳神経細胞の
機能を高めることにつな
がります。

特にウォーキング、体
操、水泳、サイクリングな
どの有酸素運動は、脳の血
流を増やすことなどから認
知症予防に効果的です。初
めは、一日五分程度から、
無理をしない範囲で少しづ
つ距離を伸ばしていきまし
ょう。できれば週五日、一
日三十分以上の有酸素運動
を行うと良いのですが、十
分以上であれば、三回に分
けて行っても効果がありま
す。

また、卓球やゲートボー
ル、バドミントン、テニ
ス、ゴルフなど道具を使う
スポーツは、体だけでなく
頭も活性化させます。道具
を使い、ボールを操るとき
のちよつとした力加減や距
離感が脳に作用するよう

です。

②偏りのない食事をおいしく、楽しみましょう

野菜・果物と魚を多くと
ることで、認知症になり
にくくなることが分かって
います。野菜や果物に含ま
れるビタミンCやビタミン
E、βカロテンには抗酸化
作用があり、老化を抑える
効果があります。またアル
ツハイマー病の元になるベ
ータアミロイドの量を少な
くします。

イワシやサバ、サンマ、
アジなどの青魚に多く含ま
れる不飽和脂肪酸DHA
(ドコサヘキサエン酸)や
EPA(エイコサペンタエ
ン酸)は、脳の神経伝達や
血流を良くする働きがあり
ます。

③さまざまな活動に取り組んで脳を活性化しましょう

脳の知的な機能を積極的
に使う生活を送る人は、認
知症になりにくいことが分
かっています。日記を書い
たり、買った物を思い出し
ながら家計簿をつけること
など、体験したことを記憶

して思い出す機能を積極的
に使いましょう。

また、地域の行事に参加
したり、旅行、料理、趣味
活動、新しいことに挑戦し
てみることも、そのことが
うまくいくように手順を考
えますので、計画力や思考
力が養われ、脳の活性化を
促します。

また、認知症になる前
には、複数のことに同時に注
意を配ることが難しくなり
ます。二つ三つのことを同
時に行ってみたり、注意を
配りながら話をしたりする
ことで、注意を振り分ける
能力が鍛えられます。

たとえば、煮物をしなが
ら炒め物をする。音楽を聴
きながら料理をする。歌を
歌いながら掃除をする。片
付けや計算など何か作業す
るとき、てきぱきと行い時
間を縮める努力をすること
などです。

④生活習慣病を放置しないようにしましょう

肥満や糖尿病、高血圧、
高脂血症などで病院にかか
っている人は、その治療を
続けることで動脈硬化を防

認知症予防のポイント