

私たち地域おこし協力隊です！ No.28



地域おこし協力隊の稲垣です。山形1年目の夏！冷やしラーメンも肉そばもたくさん食べました。ある日スーパーに行くと、肉そば用の鳥スライスまで売っている！しかも安い！と、いうことで鳥スライスをよく買うのですが、まだまだ少ないレパートリー。肉そばのほかにしぐれ煮やひねぼん（炙った鶏肉をポン酢で和えた兵庫県の郷土料理）、カレーのヘビーローテーションです。皆さんオススメのレシピがあれば、教えてください！

さて、前回の担当コラムで触れた古民家の屋根について、たくさんのご感想をいただきました。ありがとうございます。今回ご紹介する古民家の見どころはズバリ「お呪い」です。古民家には火除けや厄除けなどを始め、地域の寺社や暮らし、その家の産業などに関連するお呪いがたくさんあります。囲炉裏の自在鉤や間口の上、門前などにあることが多く、他のお家でも注意して見ると、不思議なお呪いと出会えるかもしれません。私が見た中では、山形ではありませんが、お家に入った泥棒を呪った歌を詠み、火で炙ったお札が出てきた所もありました…。少し怖い話で残暑も和らいででしょうか…??



九左衛門家ナカマにある火伏せの牛のお呪い

中山町はもちろん、柏倉家には自然がいっぱいです。先日も作業中にイトトンボが飛んできました。それを見た職員が「カミサマトンボだ！」と言。どうやら山形に限らず各地で小さいトンボをカミサマトンボと言うようです。一説にはお盆の時期にたくさん現れるため、ご先祖様や亡くなられた方の化身と考えてカミサマトンボと言うようです。そんなやりとりの中で、私が小さい頃から好きな水木しげるの著作の一節にあった「死んだら魂はあの世へ行くが、少しずつ心に残っていく。石や虫にも魂があって、少しずつ人の心に宿っていくから、人の心は成長するんだよ」という言葉を思い出していました。

季節ごとに違った景色や雰囲気が楽しめる柏倉家。お疲れの時には何度でも柏倉家でチャージ&リフレッシュしにきてください。

●協力隊への問い合わせ先● メール：nakayamanonaka@gmail.com 事務所：中央公民館2階

コラム：GO!GO! challenge Sports : Vol.26

GO! GO! チャレンジ スポーツ

「チャレンジデー」は毎年5月の最終水曜日に実施されます。スポーツを通じた健康づくりに通年で取り組むため、運動と健康のあれこれをご紹介します。

貯筋のすすめ 筋肉は、しっかり使えば何歳からでも復活します!! 毎日10~15分。貯筋運動をやってみましょう♪

立位 プログラム【椅子】

1種目、片足20回~30回ずつ、ゆっくりあげて(5秒)、ゆっくり下ろす(10秒)。
☆下半身を鍛えることによって、基礎代謝アップにもつながります。

椅子

- おしりを突き出すように、ゆっくり座ります。
- 椅子に触れたらゆっくり立ち上がります。

アップ

- まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます。
- 片足の膝を持ち上げ下ろします。

背伸び

- 椅子に頼らないようにつま先立ちをします。
- ゆっくりとかかとを下ろします。

横上げ

- 肩幅に開きお尻の横側に力を入れながら足を横(30度位)に引き上げ、ゆっくり戻します。

運動やストレッチは心のリフレッシュにも役立ちます。時間を見つけて毎日行いましょう！