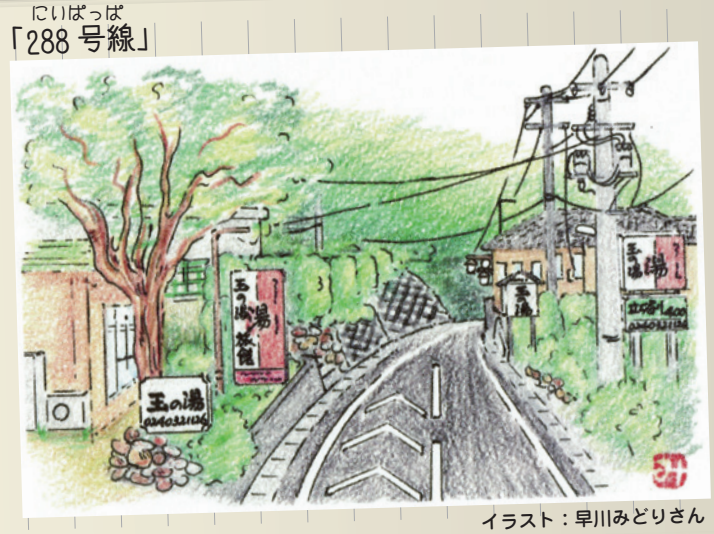
みんなのおもいをつなげる 大熊町コミュニケーション誌 No.20

おおくまの絆

〔特集〕相馬流れ山踊り保存会
踊りを通じてつながる絆

双葉町と大熊町の踊り手たち



イラスト：早川みどりさん

Contents

□【特集】相馬流れ山踊り保存会 …… P2・3
踊りを通じてつながる絆
□梨の実通信 Vol.8 …… P4・5
□コミュニティ補助金 …… P6
□おおくまの民話 第2回 …… P7
□毎日健康 第12回 …… P8

〔特集〕相馬流れ山踊り保存会

踊りを通じて つながる絆

7月24日、南相馬市で行われた「相馬野馬追祭」にて、相馬流れ山踊りが披露されました。

今年の相馬流れ山踊りは、震災後、双葉町と大熊町の合同では初めての披露となり、4月から毎週末行われていた練習により、踊り手たちは絆を強めて本番に臨みました。

相馬流れ山踊りは独特の動きを、生唄、法螺貝、太鼓の演奏に合わせ踊ります。陣笠、陣羽織、袴姿に身を包み、金銀の扇子、黒柄杓を使うことが特徴です。

当日朝、踊り手のみなさんは福島県内の各地からバスで集合。会場に到着後は慣れない衣装へ慌ただしく着替え、あっという間に1回目の披露の時間を迎えます。

雲雀ヶ原祭場に立っているみなさんの表情から緊張感が伝わってきます。

1回目の披露では雨が強く、陣笠を傾けるたびに水が落ち、衣装が濡れていました。踊りが終わると、想定外の雨で冷えた身体をあたためながら、2回目の披露へ向けて準備を整えていました。

お行列終了の後、式典が行われ、いよいよ2回目の披露、相馬流れ山踊り伝承公開です。

相馬流れ山踊りには4つの踊りがあります。

最初と最後の移動の踊り「振込踊り」、閉じた扇子を使った踊り「鉄線踊り」、広げた扇子を使った踊り「駒返し踊り」、柄杓を使った踊り「駒止め踊り」。

「次は6年後に!」

練習の成果を披露する本番直前、
仲間たちと練習した日々を思い出す

2回目の踊りの間、雨は止み、双葉町と大熊町の踊り手76名の4つの踊り全てが美しくそろっていました。

震災後、踊りを通じて あらためてつながった仲間の絆

8月20日の好間第一仮設住宅納涼祭では再度仲間が集まり踊りが披露されたそうです。

相馬流れ山踊りのつながりはこれからも続いていくでしょう。

大熊町復興支援員コミュニティ担当よりお知らせ

梨の実通信 Vol.8

復興支援員が目撃したみなさんの様子♪

6/26(日) おおくま交流会 in さいたま東部

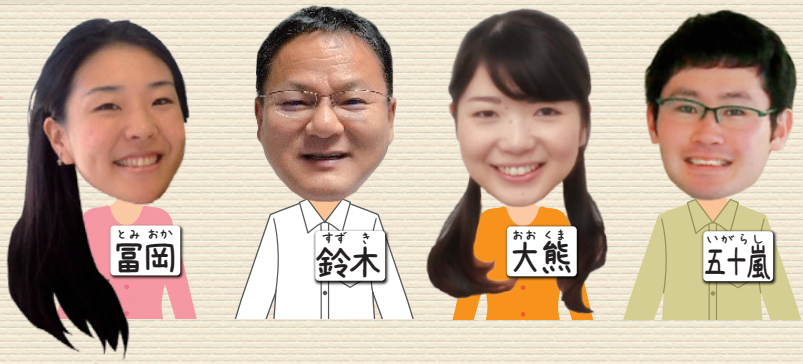
埼玉県の東武動物園と大熊町民の渡辺芳美さんが再開したブルーベリー園を会場に埼玉おおくま友の会と共催で「おおくま交流会inさいたま東部」を開催しました。
食事のあとはたくさん実った甘～いブルーベリーを摘み取り「友達にお土産を持ってかえるんだ♪」と喜んでいました！「みんなの笑顔が見られて本当にうれしかった」との声もあり、暑さに負けないくらい笑顔あふれる1日となりました！

7/9(土) 屋形船で大交流会!!

東京の隅田川にて屋形船交流会を開催しました！
福島県と関東1都6県から、80名の皆さんが集まりました。再会を喜び、久しぶりの会話に花を咲かせる姿が見られたり、「部活の先輩に会えてよかった」とうれしい言葉が聞けたり♪東京の名所と食事を楽しみながら、最後まで笑顔あふれる会となりました！！

私たちがお手伝いします！
こちらまでご連絡ください！

福島県いわき市好間工業団地1-43
大熊町役場いわき出張所2階
TEL：0246-88-9317
Email:iwaki@town-okuma.jp



こんにちは、大熊町復興支援員コミュニティ担当です！
3年目を迎えた大熊町復興支援員事業（コミュニティ支援）では、平成28年4月に関東事務所といわき事務所を統合し、"大熊町コミュニティ支援広域事務所"を大熊町役場いわき出張所内に開設しました。

福島県内、および関東地方を含む全国各地で避難生活を送る町民のみなさんがふるさとの絆を確かめることができるよう、町役場出張所や東京にある本事業受託団体の事務所を拠点に、引き続き活動してまいります。町民同士のつながりの場をつくりたい！大熊町で取り組んでいた活動を復活させたい！など、皆さんの声を聞かせてください！

8/20(土) 今年の盆踊りは昨年よりも3倍の輪!! 好間第一仮設住宅納涼祭♪

いわき市好間工業団地内にある好間第一仮設住宅で納涼祭が開催され、約100名近くの方々でにぎわいました。かき氷や焼き鳥などの屋台が出店され、相馬流れ山踊りも披露されました。
その後の盆踊りでは、支援員も浴衣を着て参加♪昨年よりもはるかに大きな輪ができ、みなさんの笑顔であふれていました。来年の納涼祭では、より大きな輪ができるように、みんなで盛り上げていきましょう！

7/2(土) 男の！魚市場のめしづくり

いわき市中央卸売市場にていわき魚塾の方からアジのさばき方を学び、なめろう等のアジ料理をつくりました。

9/3(土) おおくま交流会in恵比寿！

東京都恵比寿駅前のGRILL&Cafe Dining Tefu Tefuにて美味しいランチやビンゴゲームを楽しみました♪なんと、福島、東京、埼玉、千葉、栃木、神奈川から16世帯21人の町民の皆さんが集まりました！

コミュニティ補助金のいろいろな活用方法、ご紹介します！

同じ地域に避難している町民同士が、自分たちの生活を向上させるために、自ら避難町民同士のコミュニティを立ち上げ、運営していく団体に支給される補助金です。（最大で年額24～48万円まで補助されます。※コミュニティ構成人数10人以上より）
実際に使用されている用途は、「皆が集まるための場所及びお茶代」・「季節毎の集まりに対する一部補助」などです。

〈おおくまいわき友の会〉サクランボ狩りバスツアー

おおくまいわき友の会は平成28年6月に山形方面へバスツアーを行いました。バスに揺られてみんなで旅に出ると、家族旅行のような気分になります♪

〈おおくままち北浜グループ〉グループ報

コミュニティ補助金はイベント開催だけに活用されているものではありません♪おおくままち北浜グループではコミュニティ補助金を利用してグループ報を発行し、会員のみなさんの絆をより深いものにしています！

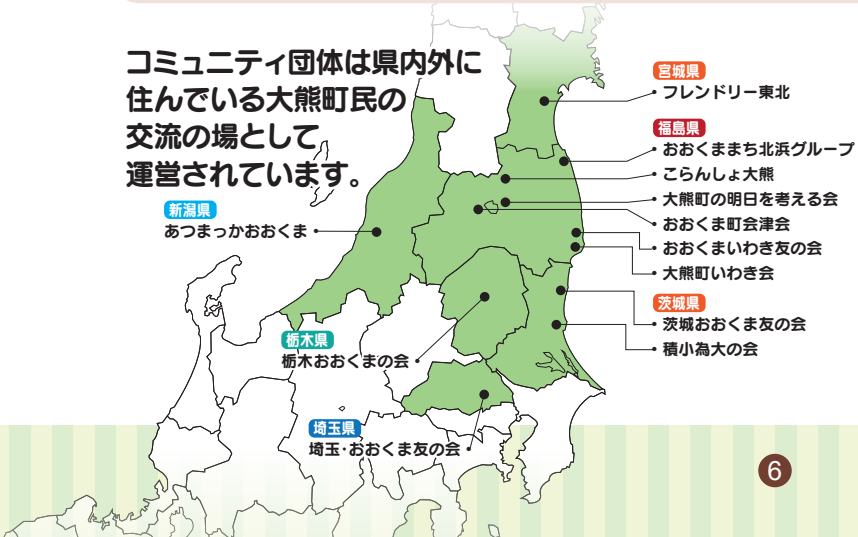
〈茨城おおくま友の会〉バーベキューイベント

平成28年7月、茨城おおくま友の会発足後初のイベントが奥日立きららの里で行われました！
晴天のもとでのバーベキューは最高です！

〈栃木おおくまの会〉パークゴルフ大会

平成28年5月にはパークゴルフ大会が開かれました！
ポピーに囲まれた広々とした芝生の上で、皆さんのナイスショットを見ることができました♪

コミュニティ団体は県内外に住んでいる大熊町民の交流の場として運営されています。



近くにお住まいの大熊町民の方同士での交流にぜひ活用ください！

■コミュニティの立ち上げ、活動に関する問い合わせ
大熊町コミュニティ支援広域事務所
TEL.**0246-88-9317**

■コミュニティ補助金に関する問い合わせ
大熊町役場生活支援課
TEL.**0120-26-3844**（代表）

おおくまの民話

第二回　丹蔵と長い刀

むかし。

大川原の里さ、丹蔵という侍が住んでいだど。

大川原は相馬藩の南境だったから、侍だけのへんぴな村だったど。

ほの侍たちは田を耕し、畑をつくって、馬を飼っていたんだど。しかし、月に何回かは、調練原で馬術をねり、講武所で武術をみがいていたど。

丹蔵の家さは、先祖伝来の大っきな甘柿の木があって、秋になると、いっぺえ、柿が実ったど。

丹蔵は毎年、ほの柿を相馬の殿様さ持って行くのを楽しみにしていだど。

大っきくて甘そうなものをいっぺぇ取って、ほの中からまた、特上のものを選んで、家来に持たせて行くんだったど。

丹蔵は侍にしては小柄な方だったが、長刀が好きで腰につけていたがら、遠くがら見っと、大刀をひきずって歩いているように見えたど。

相馬の中村までは十三里（五十二キロ）もあって、朝早く出かけても、着くのは晩方になったど。丹蔵は無事に殿様に柿を差し上げるごどができたど。ほうして殿様がらはご褒美をいただいたんだど。

丹蔵達は中村の親戚で一晩泊まり、翌朝、弁当と新しいわらじを貰って、家路を急いでいだど。ほこらの田んぼの稲穂は黄金色に実っていだど。丹蔵は、今年も豊作だな、家さ帰ったら、稲刈りしなっきゃなんねえなと思いながら歩いていだど。

しばらくして、ふと後ろを見たら、五、六人の若者がついてきていだど。

「あの侍、あんな長え刀、どうやって抜くんだべ」

「わけねえさ、長えのは、さやだけだべ」

「背がちんちぇがら、刀だけでも大っきの持ちてえんだべ」

若者達のほんな話が聞こえてきたど。丹蔵は黙って歩いていだど。ほんな丹蔵を見くびった若者達はますます大っきい声ではやしたでだど。

しばらくして、丹蔵は「エーッ！」と気合いをかけだど。ほうしたら、丹蔵の履いてたわらじは空中に舞い上がって、真っ二つになって、若者達の前さ落ちてきたど。

丹蔵が刀を抜いたことも、わらじを切ったことも、刀をさやさ納めたことも、見た人はいねがったど。若者達は一目散に逃げだしたど。

丹蔵は親戚から貰ってきた新しいわらじにはきかえっと、何事もなかったように歩き出したど。

丹蔵は居合術※の名人だったんだど。

秋晴れのいい天気ですずめが群れて稲の穂ついばんでいで、丹蔵達は日が落ちねえうちにと、家路を急いでいだど。

おしまい

※すばやく刀を抜いて敵を切るわざ

毎日健康

第12回▶ぜんそく

なかなか治らないせき、実はぜんそくの可能性があります。今回は、季節の変わり目に多くなるぜんそくとその付き合い方についてお伝えします。

デイサービスときめき倶楽部
作業療法士
佐藤 鮎美 先生

ぜんそくの原因は？

- アレルギー（花粉等）
- 風邪やインフルエンザ
- ハウスダスト（ダニやほこり）
- タバコ
- 室内でのペット飼育
- 大気汚染（工業地域が近い等）
- 薬剤（風邪薬・鎮痛剤・下熱剤）の使用
- ストレス

■ぜんそくとは？

ぜんそくは、様々な要因により気道が狭くなり呼吸が苦しくなる状態を言います。ぜんそくになると、慢性的に気管や気管支が炎症しているため刺激に対して過敏になり、せきや息苦しさ、ヒューヒュー・ゼイゼイとした呼吸等の症状が現れます。また、深夜から明け方にかけてや季節の変わり目、冷たい空気を吸い込んだ時などに強いせき込みが見られます。

■成人ぜんそくって何？

ぜんそくは子供の病気と思われがちですが、20歳未満の発症が2割、20～40歳の発症が3割、40歳を超えてからの発症が5割と言われています。

成人ぜんそくの原因は様々で、アレルギーによるものが5割、その他の原因が5割です。その他の原因のうち1割は薬剤（風邪薬・鎮痛剤・下熱剤）の使用により発症しているため、自己判断での市販薬の長期間使用は危険です。また、ぜんそくの方の8割は何らかのストレスが関係しているとも言われているため、ストレスの軽減がぜんそくの軽減につながることが多いです。

■ぜんそくとの付き合い方

＊上手に薬を使用する。
発作を予防する薬や発作を止める薬（飲み薬・吸入剤・貼り薬等）があるため、主治医に相談してください。

＊運動をする。
体力や肺など呼吸機能の低下がぜんそくの悪化につながります。しっかりと呼吸を意識し、有酸素運動を心がけましょう。ウォーキングなど屋外での活動時にはマスクを着用し、冷たい空気が肺に入らないよう注意が必要です。

＊強い発作時の姿勢
強いせき込みがある時には、横になった姿勢よりも体を起こしている方が楽な事が多いです。呼吸が落ち着くまで、体を少し起こすようにクッションやベッドの傾斜を調節することや、少し背中を丸めクッションやテーブル等に寄りかかる姿勢で過ごします。

＊口すぼめ呼吸（腹式呼吸）
呼吸が苦しくなると、肩や胸が動く浅い呼吸になりがちです。しっかりと肺を膨らますよう意識して深呼吸をしましょう。発作時以外にも繰り返し行うことで、普段から肺の動きを良く保つことが大切です。

①両手をお腹に当て、口から息をしっかり吐いてお腹をへこませます。
②鼻で深く息を吸って、しっかりお腹を膨らませます。
③口をすぼめて5～10秒かけ、ゆっくりと息を吐きます。
※②～③を数回繰り返します。

運動や生活方法についてお気軽にご相談ください
デイサービスときめき倶楽部
〒971-8101 いわき市小名浜字大原境西166-1
TEL 0246-88-9992　FAX 0246-88-9994
受付時間▶午前8:30～12:00 午後1:00～5:00　**定休日**▶土日休業（祝日は営業します）

みんなのおもいをつなげる大熊町コミュニケーション誌
おおくまの絆
2016年10月発行
発行 大熊町
大熊町役場　会津若松出張所
〒965-0873 福島県会津若松市追手町2番41号 （会津若松市役所 追手町第二庁舎内）
フリーダイヤル 0120-26-3844 代表(8時30分～17時15分) FAX 0242-26-3794
E-mail okuma@town.okuma.fukushima.jp
ホームページ http://www.town.okuma.fukushima.jp/