



惟喬親王が植えられたと伝わる君ヶ畑のカツラ

あつまれ！ げんキッズ① 摘んだ茶葉で紅茶づくり



二番茶を手摘みする子どもたち



発酵した茶葉をあぶり乾燥させているところ

永源寺コミュニティセンター講座のひとつ「あつまれ！げんキッズ」の第1弾、「政所町でお茶摘み&紅茶づくり体験」を7月12日に行いました。

講師に元地域おこし協力隊の山形蓮さんをお願いし、小学生親子とキッズサポーター18人の参加で、お茶摘みにチャレンジしました。

午後からは、陶器をカセットコンロにかけ、手や箸を使って茶葉を混ぜながらあぶって乾燥させました。茶葉の色が黒くなり、ひじきのような状態になるまで根気よく仕上げていきました。

編・集・後・記
残暑厳しい日々が続いています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
私事ですが3年前より地元神社の氏子総代を預かっています。先日、氏子総代会総会に出席させていただきました。当然のことながら、私も含め年配の方々が集まり、一番の話題は「これからの地元のお宮さんをどのようにして維持していくか」でした。私どものお宮さんでも、一昨年には神主制度（氏が宮座順に字神主として一年間務める）を廃止しました。まだ辛うじて宮座は残っていますが、ここ数年は、新たに宮座に入っていただけではない状況です。一方、既に氏子総代を9年間も務められ、お宮さんの役をご卒業された方が、「私には時間があるから」と言ってお宮さんの除草などを進んでご奉仕いただいています。また「お宮さんの維持にはお金が掛かるでしょう。宮座は抜かせせてもらっただけで、宮費は出させてもらっただけ」と言ってお家もありません。甘えてはいけません。氏子総代としては大変助かり、感謝の気持ちでいっぱいです。社寺を守り後世に伝えるには、後継者の課題、建物の保全、神事仏事の伝承など様々な課題が山積み状態です。人手もお金も掛かります。ご奉仕いただいている方、宮費を収めていただいている方のお声を大切にしたいと思っています。今後、孫の世代でもお宮さんが続けられるよう、その時代に合った制度改革ができるように宮座制度を整えたいと思います。お宮さんが憩いの場となることを願って。(SY)

『過労死サバイバル』
上畑鉄之丞 著／中央法規

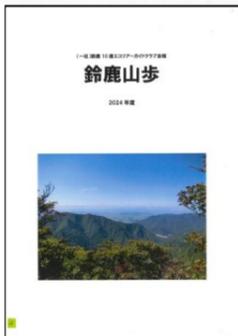
大きな社会の問題となっている過労死。1980年代後半から広く使われるようになり、英語辞典にも“Karousi”として取り上げられています。この言葉を生み出したのが、この本の著者で永源寺出身の医師、故上畑鉄之丞氏です。医者として高血圧や脳卒中の予防に取り組まれる中で、労働災害補償についての相談を受けることが重なり、1978年に過労死という考え方を提唱されました。上畑氏は2017年に亡くなるまで、日本産業衛生学会産業指導医、日本社会医学会理事長などの要職を歴任されています。



『鈴鹿山歩 (一社)鈴鹿 10 座エコツアーガイドクラブ会報 2024 年度』

(一社)鈴鹿 10 座エコツアーガイドクラブ広報部編集・発行

令和元年発行の会報「鈴鹿10座」第1号から、令和6年発行の第11号までをまとめたもののほか、活動報告や会員のペンリレーが掲載されています。クラブでは登山ガイドのほか、人と自然に優しい工法による永源寺ダムの右岸整備や、鹿の食害で激減したササユリを復活させるべく保全保護調査なども行われており、身近な自然を守ることの大切さも提唱されています。



こんにちは栄養士です



フレイル予防の
キーワードは、「朝たん」

夜寝ている間も、身体はエネルギーを必要とします。食事が摂れない夜間は、筋肉などに蓄えたたんぱく質を分解し、エネルギーに変えています。



朝ご飯にたんぱく質が摂れないと、筋肉は衰えてしまいます。

つまり、「朝」ご飯に「たん」ぱく質の多い食品を食べることが大切です。



ところが・・・
東近江市民は、朝食に主菜(たんぱく質を多く含む食品)がない人が、
2人に1人

皆で「朝たん」を実践してみましよう。
次回は手軽に摂れる方法をお知らせします。

東近江市保健センター 管理栄養士
電話 0748-23-5050
IP 電話 050-5801-5050

まちの話題



ホタル棲む環境を守ろう！ 環境部会で観察記録を作成



環境部会では、ホタルの棲む環境を守っていく活動の一環として、「地域のホタルを探そう」と観察記録用紙を地区内2つの小学校とコミセンなど5か所に設置しました。お陰様で多くの方に関心を持っていただくことができ、地域内にたくさんのホタルが生息していることが分かりました。

7月5日には、環境部会で旧大萩村へホタルの観察に出かけました。犬上ダム近くの川沿いでは、暗くなってくるとピカピカと光り始め、1kmくらい戻った川沿いでホタルの乱舞が観察できました。山側では「ヒメホタル」が線香花火のように光っていました。これからは「ホタルが棲み続けられる環境」を守る活動をしていきたいと思ひます。

今年も学校の除草作業を実施 新しい校舎を見学



3年目となる学校の除草作業を6月7日に市原小学校、6月28日に永源寺中学校で実施し、多くの方にご参加いただきました。特に永源寺中学校は校舎の新築工事の関係で、PTAの奉仕作業も限られたところしか草刈りが出来ていないため、広範囲にわたり草が伸びていましたが、10時頃には校地の全てを刈り終わっていただきました。

また、作業終了後、校長先生に新校舎の中を案内していただきました。綺麗な廊下やトイレのほか、教室の中にも入らせていただき、自分の時代とは比較にはならない最新の学校に感心しておられました。9月27日は山上小学校で実施しますので、地域の方のご協力をよろしくお願いいたします。

やる気を引き出す 言葉のチカラ 人権・青少年育成講演会



7月11日、人権ふれあい講座・青少年育成講演会が開かれ、日本ペップトーク普及協会の平井純子さんをお招きし、「やる気を引き出す言葉のチカラ」と題してお話しいただきました。

ペップトークとは、「自分や相手のモチベーションを高めるポジティブな言葉かけ」のことで、起源はアメリカのスポーツ界で試合前に監督やコーチが選手を励ますためによく行われる短いスピーチにあり、現在はさまざまなシーンで相手の集中力やモチベーションを高めるコミュニケーション手法として活用されているそうです。私たちはつい努力や根性論をかけてしまいがちですが、ちょっとした言い方の違いで相手に与えるイメージが変わっていくことが分かる楽しい講座でした。

小学校の先生たちが地域を学ぶ 市原学区で教職員現地研修会



山上・市原両小学校の教職員の現地研修会が、8月5日、市原小学校で行われました。

この研修会は、教員が永源寺地域の自然や産業、歴史文化に触れ感じることで知識を深め、地域学習の授業を進めるにあたり、子どもたちの学びをより豊かで奥深い内容とすることを目的に、昨年から行われているものです。

この日は、布引営農組合や種子センターの取り組みについて担当者からお話を聞くとともに、米作りに必要な用水を確保するための溜め池や井水管理の苦労話や、蛇砂川の災害などについて地域コーディネーターから説明がありました。小学校での説明を受けた後、先生たちは、現地に赴き施設などを見学しながら、さらに見識を深めていました。

有限会社

テラダオート

近畿陸運局認証工場



信頼と実績・真心で 迅速対応

新車・中古車販売・車検・一般整備

営 AM8:30~PM6:00
休 日曜日・祝日・第2土曜日
住 東近江市池田町951-2

TEL 0748-23-0674

みんなで一緒に“フレイル予防”

今年で2回目となる「永源寺元気フェス 2025」が、6月8日、永源寺コミュニティセンターで開催され、約60人が参加されました。参加者は、身体と頭の体操や栄養たっぷりの食事などを学び、楽しく交流されていました。

§1 音楽ノリノリ! ～10年先も軽快に過ごしましょう!～



音楽療法士 西川一子さん



§2 おにぎりタイム!! ～みんなで食べてニコニコ、10年先もニコニコ～



管理栄養士 川上かね子さん



§3 ちょっと直すとキレイに ～一生ものの正しい歩き方～



理学療法士 彩香さん



§4 やさしく、たのしく ～日々の暮らしにちょこっと手話を～



永源寺福祉の会 足出三枝子さん



(参加者の声)

- ・楽しく健康について学ばせてもらい良かった。
- ・昼食の「おにぎらず」美味しかったです、家でも真似して作ってみます。
- ・いろんな企画で内容も濃く良かった。
- ・自分のためになる事ばかりでどれも楽しくとっても良かった。
- ・身体動かし、頭動かし、栄養も取り、全て良しでした。
- ・正しい歩き方を教えて頂き、元気で長生きするアドバイスも貰えた。

永源寺 元気フェス

クローズアップ☆

永源寺地区
ボランティア
センター

こだま



ここにおいでよ 誰かがいるよ
あなたを待っている 誰かがいるよ
きっと見つかる 何かがあるよ
そんな場所が あればいい……



少子高齢化・人口減少。これは永源寺地区に限ったことではなく、全国的で、特に地方では顕著な現在の日本の課題です。更にコロナ禍や今年のような異常気象・高温の状況は、人々の毎日の生活にも暗い影を落としています。外出の機会が極度に減り、人との交流が失われて、特に高齢者は孤立化・孤独な毎日を余儀なくされています。

「住めば都」プラン推進会議では、こんな状況に少しでも歯止めをかけ、人との繋がり・交流の生まれる居場所を提供したいと、出前へ各地区へお邪魔し、「こだま」と称するボランティアアセンター(集まりの場)を開

催しています。

開催日・場所・内容等の詳細は、広報誌と共に各家庭に配布している案内チラシを参照ください。

永源寺の皆さんならば、どなたでも参加出来ます。ご近所さんを誘い合わせて出かけてみてください。

「永源寺福祉の会」の支援も得て、「えんがわ喫茶」の同時開催で、美味しいコーヒーの提供もさせていただきます。

コーヒーを飲みながら語らい、音楽に心癒されるひと時をお過ごしください。この場で悩みの相談も大歓迎です。介護の相談、子育ての悩み、様々な相談をお受けいたします。また一方で、私のこんな得意な面を披露してみたいと思われる方の発表の場もあります。遠慮なく申し出てください。

様々な環境、社会情勢の変化の中でも、永源寺の皆さんが、安心して安全な毎日を過ごし、楽しく生きがいをもって健康的な生活を送れるお手伝いができるように、スタッフ一同頑張ります。活動に協力いただける方がおられましたらご連絡ください。

ゆうあいの家 (27)20066

土木一式・管工事・造園工事・給排水工事・解体工事

伊藤建設 株式会社

〒527-0214

滋賀県東近江市甲津畑町 893-1 番地

TEL:0748-27-1616 FAX:0748-27-0724





フィナーレは花火で

盛り上がった抽選会



懐かしい昭和ソング 6BEAT

オープニングは鈴鹿者番太鼓

丸ちえろさんのジャグリング



子どもたちに大人気

焼き鳥もかき氷も大盛況

流木と石で物づくりたいけん



キッチンカーも大行列

親子でおうちづくり。段ボールハウス

はたらくくるま乗車体験



酷暑、ぶつとばせ

みんなの夏休み

7月26日、夏の恒例イベント「みんなの夏休み」を永源寺運動公園駐車場で開催しました。

- みんなの夏休み協賛企業（順不同）
 - 永源寺建設工業会
 - エンゼルトランブ永源寺（株）
 - （株）NXワンピシアーカーカイクス
 - （株）滋賀ユニック
 - ダイワ運送（株）
 - （株）木村製作所
 - （株）東洋石創
 - タケダ工業（株）
 - 永源寺温泉八風の湯
 - （株）奥田工務店
 - ヒトミワイナリー
 - 一般財団法人 日登美術館
 - カネキチ
 - 川口屋老舗
 - 肉の大助
 - エイタク旅行企画
 - かどや
 - 岡本こんにやく本舗
 - （有）八百亀
 - ひのや
 - 大榎屋
 - 岡田設備
 - いたや
 - 中西鉄工
 - 古谷工務店
 - FLAVOR
 - 氣樂
- ありがとうございました。