がんばろう
末崎！
津波なんかに
負けない！

# 館報まっさき

第３０９号
令和２年９月２３日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話（F 兼）29-2955

## 末崎町の石碑・祠・神社(37)

一字一石塔について

(1) 一字一石塔(いちじいっせきとう)とは

一字一石供養塔、また一字一石塔という。

大乗妙典一字一石塔、又は法華一字一石供養塔等と刻んである。細かい粒揃えの礫(こいし)に、一石に一字ずつ妙典経文又は法華経文を刻んで或いは墨書してその礫を一ヶ所に敷き、その上に碑石を刻んで建立するのがこの碑である。追善供養や極楽往生などを願って行われた。

碑の基底を掘るとその一字一字を刻まれた礫が出てくることがあります。

○　大乗（だいじょう）とは、すべての衆生を救済して仏陀の境地にまで導くことを理想とする仏教の傾向。

○　妙典（みょうてん）とは、すぐれた経典。

○　大乗妙典（だいじょうみょうてん）とは、自分ひとりだけでなく、あらゆる人々とともに、悟りの世界へ至ろうということを説いた、すぐれた経典。

例、　般若経・法華経・華厳経・無量寿経等

麟祥寺石門東側後
一字一石塔　①

(2)　末崎町の分布状況

①　所在地　末崎町字中森　麟祥寺境内（石門の東側後）
建立年月日　元文４年？（1739）大きさ35×86㎝
表面　　大乗妙典一字一石塔

②　所在地　末崎町字中森　麟祥寺境内（石門の東側後）
建立年月日　不詳　　大きさ 23 × 74 ㎝
表面　　大乗妙典

（最初からここにあったのでなく、どこからか移転したものと思われます。）

他に、細浦の長源寺にも２基あることになっているが発見できませんでした。（紀）

## 祝　敬老

末崎町の敬老会対象者の皆様、ご長寿おめでとうございます。

本年も例年のとおり皆様をご招待して「末崎町敬老会」を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から差し控えることといたしました。よって敬老会対象者の皆様には、名簿、記念品（バスタオル）、菓子折をお届けすることにいたしました。ご理解いただきたくお願い申し上げます。

末崎町の敬老会対象者93名のうち最高齢者は碁石の大和田ハル子さん101歳です。次いで船河原の村上キヨさん100歳です。なお、90歳代は108人おりました。ご長寿の皆様に心からお祝い申し上げます。

厚生労働省のまとめによると、2019年の**日本人の平均寿命は、男性81．41歳、女性87．45歳**となり、男性は8年、女性は7年連続で過去最高を更新。男性75．30歳、女性81．77歳は1989年の91年前の

からはそれぞれ5年半以上寿命が延びています。延び続けている理由として、公衆衛生の改善、医療環境の充実だけでなく、個人の健康意識の向上も影響していると考えられています。

平均寿命とは、0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のことです。わかりやすく言えば、特定の人が生きられるおおよその年齢のことです。

健康寿命とは、日常生活を制限されることなく、健康的に生活を送ることができる期間のことをいいます。

日常生活の制限とは、介護や病気などを指し、自立して元気に過ごすことができない状態です。

長生きの方でも、長期間にわたり介護や入院が必要であれば、健康寿命は短いということになります。つまり、平均寿命と健康寿命にあまり差がないと亡くなる直前まで健康で過ごしていたということになり、平均寿命に比べて健康寿命が短いと、不健康な状態が長いということがわかります。

長生きするだけでなく、健康寿命を延ばすことが大切です。

**健康寿命を延ばすにはどうすればいいのでしょうか。**

まずは、適度な運動をとりいれた生活をすることです。高齢になると筋肉量や骨密度が減少し、関節疾患や骨折等が大きいことから、予防が非常に重要になります。筋肉、関節、骨などの運動機能を維持するため、散歩を兼ねたウオーキングや簡単なストレッチ、階段の上り下りなど日常生活でできる範囲で無理せず行うのがいいでしょう。

また、認知症予防のためには脳を積極的に使い活性化させるのがいいといわれます。知らなかったことを学び直す、読書をするなど知的活動や絵を描いたり、短歌や俳句を作ったりするなどの創作活動は脳にとっても精神面にとっても大きなプラスの影響を与えるといわれます。

さらに、忘れてならないのは、このような肉体的・精神的にも活動的な毎日を支えるのは食事と睡眠です。食事は栄養面にも気を配りバランスよく食べるよう心がけ、睡眠は時間だけでなく質も考えることが大切です。生き生きと健康的に過ごすために、明日から、そしてできることから実践しましょう。

## 末中運動会

末崎中学校（校長村上誠）は9月6日、「令和2年度運動会」を開催した。残暑が続いた中にあって、当日は薄曇りで暑くもなく、動けばうっすらと汗ばむ程の気温、微風で埃も舞いあがらない絶好の運動会日和であった。

今年の運動会は、新型コロナウイルス感染症予防のため、エール交換等の応援を含め10種目とし正午には終了の日程で、縮小しての実施であった。観客は原則保護者のみ、来賓も制限した形で行われた。

校長先生は開会式で新型コロナウイルス感染症予防の観点から縮小せざるを得なかったが、3年生のリーダーシップのもと全校が一丸となってこの運動会の準備をしてきた。今日はその成果を存分に発揮してほしい。そして思い出を作ってほしい。最後に「今日は何よりも楽しむこと」とあいさつした。

生徒は徒競走から団体競技、審判から運営までそれぞれの役割をこなしていた。法被姿の末中ソーランの演舞も実に見事であった。エール交換、魅せる応援、燃える応援と三度の応援は紅白それぞれの団長のもと、皆、体を後ろに反らし全身を使って声を出している様は純粋で活力があり、青春そのものを感じた。閉会式の生徒たちの表情は幾分疲れも感じさせたが目は充実感であふれていた。素晴らしい運動会であった。時間は短かったかもしれないが、生徒の皆さんにとっては生涯忘れ得ぬ思い出にも記憶にも残る一日になったに違いない。

敬老の日の趣旨は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことであり、老人の日の趣旨は、「国民の間に広く老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促す」ことであります。

### 敬老の日と老人の日

敬老の日は、国民の祝日に関する法律（祝日法）で定められた国民の祝日の一つ。9月の第3月曜日。

老人の日は、老人福祉法によって定められた記念日。

法では、9月15日から21日までの一週間を老人週間としています。

また、老人福祉法では9月15日。

敬老の日と老人の日の違いは、実施日、祝日法と老人福祉法、祝日と記念日のほかに、趣旨にも違いがあります。