

**がんばろう
末崎!**
津波なんかに
負けない!

館報まっさき

第348号
令和5年12月20日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話 (F兼) 29-2955

筋肉の鍛え方のための2

9 獅子舞・権現様・虎舞等の「鼻先人」について

8) まとめ(1)

◆ 伊勢太神楽系の鼻先人は、猿田彦と猿女を現していると思われま。持ち物は主に棒ササラ。

① サイブコ(才舞子)

サイブコは猿田彦や猿女で、神様の乗りうつった獅子舞・権現様・虎舞等を励まし、誘導・案内をします。

② サイボウフリ(ささら棒ふり・ささら棒擦り)

サイボウフリは、ささら棒ふり・ささら棒擦りで、ささらをもった猿田彦・高僧等が獅子舞・権現様・虎舞等を励まし、誘導・案内をします。

③ サイハイフリ(采配振り)

その場をとりしきり、采配を振る人。

◆ 山伏神楽系の権現様には鼻先人がいないものが多い

早池峰系、黒森系神楽の権現様には鼻先人がいないものが多く、いるとすれば、伝承の過程で伊勢系神楽の鼻先人があとから追加された可能性が高いと思われま。

◆ 鼻先人の持ち物等

① 鼻先人の背中に猿のぬいぐるみをつけているのは、猿田彦を現しているものと思われま。



② 鼻先人が瓢箪を背負っているのは、瓢箪の中に砂利や穀物等を入れて、それを振って音を出し、ササラと同じ役割をしていたなごりと思われま。(紀)

末崎町平組虎舞のサイブコ 背中にひょうたんを括り付けている。手には榊と日の丸扇子

れーい減き太輪士予が③ち下が塞①から
あ早の少いを、備れな軍な階上が有性慢
ー期に、人所作人軍な階上が有性慢
ーの息⑤ふ困、しず人。は一段飛は十秒以上かかる人、
でサ切心くんふ指。④両手コペニ
すルれ臓らだく同④両手コペニ
。コし臓らだく同④両手コペニ
⑥ペややは時らはぎ、はぎの筋間が最も
ツアいはの隙間はぎの筋間が最も
トの人問筋間が最も
ボおは題肉が最も
トそ、なのでもて同ア上

器な倒りなるより動をせのバ
にっリるのり動をせのバ
い骨が多のり動をせのバ
影折ス多のり動をせのバ
響ががのり動をせのバ
出たたり、骨が丈夫に
たり、骨が丈夫に
、認知機
能臓に

サルコペニアに気づくきっかけ
弱・をコし肉ーの本
状シ「ロニア。の健荒老
態を「ドコア、筋方。の健荒老
「ロモ、運動の衰えを「掲載筋
「フレム」、心身低の低
イル」と呼の低の低
び虚ブ下

ルの蓋が開けられない人、⑦横
断歩道を青の間に渡り切れない人
は、すでにサルコペニアです。
サルコペニアの予防へ栄養と運動
せんが、栄養と運動によって予防
できます。
①ビタミンDの摂取(二十から三
十分の日光浴)②タンパク質の摂
取(体重1kg当り一〇から一
二g/日。体重の千分の一が目安。
六十kgの人は六十g)③三食バ
ランスよく、が重要です。
運動
日本人は世界の中でも、座位行
動の時間が長いと言われているま
す。座っている時間を減らし活動
量を増やすことが健康長寿の秘訣
です。
運動には筋トレ、有酸素運動、
バランス運動の三つがあります。
「筋トレをした翌日は、有酸素運
動をする」というように組み合わ
せると、三カ月で筋力が戻り、楽
に動けるようになります。また、
より多くの物質が分泌するように
なるので、運動能力が向上するよ
うに骨折リスクが減ったり、骨が
丈夫に転倒リスクが減ったり、認
知機能臓



★門松づくり実施
末崎地区公民館は、12月17日(日)ふるさとセンタ
ーに門松づくり講習会を開催し、50名が参加した。当日は、講師の指導のもと、竹の節を飾りつけ、重さ感もあつた。命
出製皆玄cmプこたて
来作さ関程の竹
映にん先の方@門
え取協にも大々武蔵者
も立組し飾れると重量感もあつた。命



★細浦復興朝市開催
後ド時は、細浦地区五地域協議会
運出、海産物、野菜、花き、果物等が
ん店、雑貨等、のり、はな、足が
下さい!!
!!
!!



★男の料理教室
末崎地区助け合い協議会は、12月6日(水)、「男の料理教室」を開催し、15名が参加した。当日は、講師の指導のもと、料理の準備



★末崎地区助け合い協議会主催
ゴルフ大会結果
優勝 羽根川信子 62打
準優勝 古澤敏雄 62打
第3位 梅澤敏行 63打
大会当日は、肌寒い一日でしたが、皆様には大変ご参加ありがとうございました。



★相続について学ぶ
末崎地区助け合い協議会は、11月28日(火)ふるさとセンタ
ーにおいて「相続について」の講演会を開催し、40名が参加した。講師は、明治
安田生命の中井正純課長。明
参加者は40名。講師は、明
の講演会を開催し、40名が
タ11月28日(火)ふるさとセン
11月28日(火)ふるさとセン
の講演会を開催し、40名が
安田生命の中井正純課長。明
参加者は40名。講師は、明