



広報

No. 3

2019年10月

[編集・発行]

上内田地区まちづくり協議会 広報部

ふれあい 上内田



1957年2月研究集会

上内田青年団

龍登院にて

アルバムに
残る
上内田青年団の
活動記録

【特集】

上内田青年団 ②③

ふる里再発見 〈第3回〉 子隣

高山少林寺 ④

編集後記 ⑤

KAMIVUCHIDA SENJUN-DAN !!

上内田青年団

上内田青年団は昭和20年代から30年代、上内田地区の15才から25才迄の青年で運営されていました。当時各地区に20人位の団員が在籍し、上内田全体では200人を超える団員がいて、スポーツと研修を行なっていました。毎年文集を作り、体育大会では仮装行列が呼び物でした。又、昭和25年から青年団誌「鋏友」の発行が行なわれ、昭和32年第17号まで残っています。

昭和30年代 体育大会 仮装行列



大谷区 2位
「二十四の瞳」



上板沢区1位
「暴力団狩り 国定一家捕わる」



下板沢区4位「デコボコ家」

青年団誌「鋏友」



第1号



第17号

昭和40年代になると、人数は減ってきました。しかし、青年ジャンボリーへの参加や団員研修旅行、掛川市青年団の体育大会では、やっぱり仮装を行なっていました。又、この頃青年団が地区の盆踊り大会を始め、地区での練習などを中心となって盛り上げていました。

青年団員研修旅行 昭和40年代



梅ヶ島にて



掛川市青年団
体育大会
仮装



青年
ジャンボリー

朝霧高原にて

第12回 静岡県青年の船

昭和
50年代



昭和50年代は、40年代から始まった静岡県青年の船の事業があり、多くの団員が青年の船での研修に参加しました。地区の体育祭も復活し、盆踊りと共に地区民の楽しみとして活動していました。

掛川市青年団文化祭 53年度



55年
体育祭

昭和60年代から平成へ、青年団も団員の減少する中、盆踊りやボーリング大会なども行なってきました。

上内田ボーリング大会

昭和
60年代



盆踊り



編集後記

上内田地区の体育祭・盆踊りの中心となった青年団、今は無くなっています。しかし、地区の体育祭・文化祭は続けられています。仕事も多様化し、中々青年が集まる事も大変ななっていますが、青年が地区の中心になれる日が新しい上内田を作ると思います。

ふる里再発見

第3回

子隣

今回は子隣地区の少林寺住職さんよりお寄せ頂きましたお話を掲載しました。

「汗は心のリフレッシュ」

曹洞宗 すうざん 嵩山少林寺

今回のお話は、汗についてです。私は僧侶であり武術家でもあるので、両方の視点から汗についてお話ししたいと思います。

適度な汗は、体のバランス、心の調和の助けになります。怒りっぽい、憂鬱な感じ、体のだるさなど感じる時の汗は、なんとなくベタついた汗になりがちです。定期的に運動することで、汗の質もベタベタからサラサラに変わっていきます。汗の質が変わると不思議に体も楽になります。

そこで今回オススメするのは！日本人なら、ほとんどの人が知っている優れた運動方法、ご存知のラジオ体操です。無理に筋を伸ばさない限りは、バランスの取れた素晴らしい健康体操だと思います。

まず！運動始めにはスウェットなどを着用して汗をかきやすい準備をしましょう。日中の暑い時間は避け、心地いい気温の時に運動しましょう。そして肝心なのは、定期的に体を動かす事です。

- ①無理にハードな運動をしない。年相応の動きを心掛けましょう。
- ②皆さんお馴染みの、ラジオ体操を通常より遅い速度でやってみる。
- ③ゆっくりの動作の中で、体がバランスよく動いているか観察しながら動かす。
- ④汗をかいたら、必ず拭き、新しい服に着替えましょう。

一連の動作を終えたら、必ず汗を拭き、体が温かいうちに新しい物に着替えましょう。冷えた汗は体を冷やし、時にはヤル気まで冷やして

しまいます。自然に体温を平常に戻すのが先人達の知恵です。仏教の教えの中にも、汗や垢は体に害があるので常に清潔にしておきましょうという教えがあるほどです。

『注意すること』

- 汗が必要以上に出る場合は、直ちに運動をやめ、汗を拭き、水分を補給しながら体を冷やしましょう。
- 自分の体を観察しながら運動するのがベストです。知識で体を動かすと、あまり続かなくなりすぐ飽きてしまいます。
- 運動の際、呼吸を意識する方がいますが、体力がないうちから呼吸を意識する運動は、体を害する恐れがあるので気をつけましょう。定期的に運動し体力が安定すると、自然に体力に見合った呼吸になります。坐禅でも、姿勢の安定から入ります、姿勢が安定すると自然と深く呼吸出来るようになります。

人は身近にありすぎると気付かない事もあります、体との付き合いは一生モノです、たま～に、運動を通してご自身の体と対話をしてみるのもいいかもしれません。

皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。

合掌

