

今月は元号について。平成は4月30日、今上天皇退位により幕を閉じます。翌日からは新しい元号が使われます。これは「元号法」という法律に基づいて決められるもので、日本固有の文化です。最初の元号は「大化」です。「大化の改新」で有名な645年に初めて元号というものが使われました。日本は政治の仕組を含め様々なことを中国から学びました。元号もその中の一つです。ちなみに中国は1911年に清王朝が滅びたとき元号制度も廃止されました。その大化から数えて平成まで、231個の元号が使われてきました。鎌倉幕府が滅びた後、日本は政治の混乱期に入ります。その時には南朝対北朝のケンカ状態だったので元号も2つ使われていました。それを含めると247個になります。

元号は漢字2文字が大原則ですが、749年の「天平感宝」から5個連続で4文字の元号が使われていました。読んでみると長々しくちよつとめんどくさいですね。奈良時代には、珍しい亀をいれたから元号を変えましよう（神亀・宝亀など）とか、きれいな雲が伊勢神宮で見えたのはめでたい兆しなので元号を変えましよう（天武）というほっこりした理由で元号を変えたこともありましたが、逆に、戦が増え、地震や天災、病気が飢饉など民衆が困惑している時は、マイナスイメージを打破す

## 地域おこし協力隊が行く！

東日本大震災をはじめとする大きな天災が日本を襲いました。新しい時代は「平穏に」と願う人が多いのではないのでしょうか。古典に典拠し、これまでと変わることはないとなると、はてさてどうなるのでしょうか。興味は尽きません。

新しい時代の幕開けとなる2019年、雄武町民憲章に謳われてあるように「すこやかに、なごやかに、まめやかに」町民の皆さまが暮らせることを願っています。

るために元号を変えていた時代もあります。では、新元号はどうなるのか？「明治、大正、昭和、平成の頭文字M・T・S・H以外の文字になるのでは？」「Aが頭文字の元号は江戸時代の『安政』以来ない。平和が持続するように『安久』がいいのでは？」などいろいろ予想が立てられています。平成時代は阪神・淡路大震災や



地域おこし協力隊 佐藤 寧

## Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

## Everyone's infirmary

みんなの保健室

### 歩いて健康に！

冬は身体活動が減り体重が増えやすい時期です。お正月太りで悩んでいる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

日常生活のなかで身体活動を増やすためには、歩行を中心とした活動を心がけることが大切です。国は、日常生活における歩数として『男性 9,200 歩』、『女性 8,300 歩』を目標としています。達成が難しい数字に見えるかも知れませんが、通勤や買い物で歩いたり出先で階段を利用したりするなど、意識をすることで歩数を増やすことができます。

歩くときには、次に気をつけるとより効果的です。

- ①頭は揺らさずしっかりと！
- ②目線はまっすぐ
- ③呼吸は自分のリズムで
- ④肩の力は抜いてリラックス
- ⑤ひじはやや曲げて腕を大きく振りましょう！
- ⑥腰の回転で歩幅を広げて
- ⑦膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑧しっかりと大地をキック



出典：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

まずは、自分が一日にどのくらい歩いているのかを記録してみるのはいかがでしょうか？歩数計がない場合でも、携帯やスマートフォンで歩数が記録できるものもあります。また、保健係では貸出用の歩数計やウォーキング手帳がありますので、お気軽にご連絡ください。

関保健福祉課保健係

## Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



母国語

まつもと しほちゃん



ユーチューバー

しぶや るいくん



おしゃべりな女の子

なかじま みずきちゃん

## 『冬休み作品展』

## Art Museum

小さな美術館 ～沢木小学校～



佐々木 莉緒さん（1年）



竹田 伊織さん（2年）



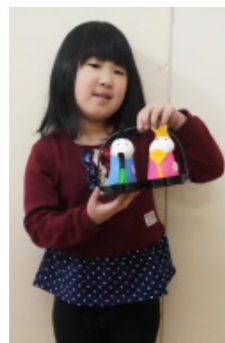
谷平 桜優さん（1年）



藤島 未羽さん（1年）



直井 六花さん（2年）



加賀 柚妃さん（1年）