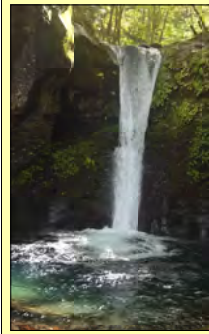


# 高原山ものがたり④

今回は、高原山の麓にある滝の紹介をいたしましょう。滝と言えば「おしらじの滝」ですよ。最近では、テレビや新聞で紹介されたために、行列が出来ている状況です。しかし、この滝の正式名は「大播鉢」と言い、古来から泉地区民の重要な祈りの場であったのです。



皆さんは、平成五年の春先に大千ばつに見舞われたことを覚えていますか？市内の河川が干上がったしまい、困った農家は各所に井戸を掘って田植えを済ませました。この時、泉地区の農家の代表者が大播鉢に出掛け、雨乞いの儀式を行って来ました。そうしたところ、なんとその日の夕方期待望の雨が降ってきたのでした。この滝が、今ではおしらじの滝として一躍脚光を集めているというわけです。

そもそも、「おしらじの滝」と命名したのは、三島通庸・尾崎紅葉らと共に、塩原の三恩人といわれた「奥蘭田（本名玄宝）」という人です。奥は、明治二十年代に東京商業会議所の副頭取となるような大富豪で、塩原畑下に別荘を構えていました。暇を見つけては塩原の山野を駆け巡り、同一十二年に「塩原紀勝」をまとめました。この中に「ライテイの滝の上流約3kmの所に素練の滝がある。その旧名はおしらじという。」（現代語訳）とあります。つまり「素練の滝」と名付けたはずが、いつの間にか「おしらじの滝」になってしま

一方地元ではそんなことは知る由もなく、このままではおしらじの滝は世に出ることはなかったはずでした。しかし、今から約十年前におしらじの滝とネット上に流されたことにより、徐々にこの名が広まってきました。そして栃木DCの後押しもあって、旅ネットのトップを飾るまでになったのです。次に、高原山の南麓にある隠れ滝を紹介します（左写真）。高さこそありませんが、それぞれ見応えのある滝です。ただし、これらの滝を見学する際には必ず山を熟知した方と同行してください。（T・S）



# 延ばそう健康寿命！。ロジエクト③

前回までの記事を読んで、健康寿命を延ばすための食事の工夫を始められた方、まだ始められてない方がいると思います。食事の工夫は今からでも十分に間に合いますので、これから始めてみませんか。

今回ご紹介するのは「運動」です。皆さんは健康寿命を縮めてしまう最大の要因をご存知ですか？それは、骨、関節、筋肉、神経などの「運動器の障害」です。骨、関節、筋肉などはそれぞれが連携して働いているので、どれかひとつが悪くなると身体は上手く動かなくなってしまうます。運動器を長持ちさせるためには、日々の運動習慣がとても大切です。しかし、運動することが良いのは分かっているけど、なかなか運動に結びつかないと思っている方、今の日常生活をひと工夫して、ちょっと運動をプラスしてみませんか。



①まずは正しい姿勢から  
皆さんは普段の姿勢を意識したことはありますか？肩こり、腰痛、ひざの痛みなどは、普段の姿勢と密接に関係しています。また、ひざの痛みなど身体に不調があるとき、姿勢も悪くなりがちです。正しい姿勢を作るときは、背筋を無理に伸ばそ

うとせず、無駄な力を入れないようにしましょう。立ち姿がきれいな方は見た目も若く見えますよ。

②+10（プラステン）を意識しよう！  
今より十分多く毎日身体を動かす、「+10」を意識してみよう。例えば、そうじ+10分、通勤+10分、散歩+10分、ウォーキング+10分、筋トレ+10分など、普段から元気に身体を動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症などのリスク低下にもつながりますよ。また、一人で



身体活動の目標は一日合計六十分。高齢の方は一日合計四十分を目指して体力アップしましょう。（T・O）



（編集後記）今回のかかわら版は、平成最後の12月。仕事と子育てに生きた昭和。孫の成長と仕事に生きてきた平成。次の元号は何となるのか？新しい元号と共にこれからの人生はボランティアと旅行などを楽しみ、充実した日々を送りたいと思っています。（K・H）