

高原山ものがたり②

今回は、一番肝心な高原山の呼び名について触れてみたいと思います。あなたは普段「たかはらやま」と呼んでいますか？それとも「たかはらさん」でしょうか？日常の会話に出てくるのは、どうも半々のような気がします。また、各自自治体で発行している印刷物でも統一されていません。

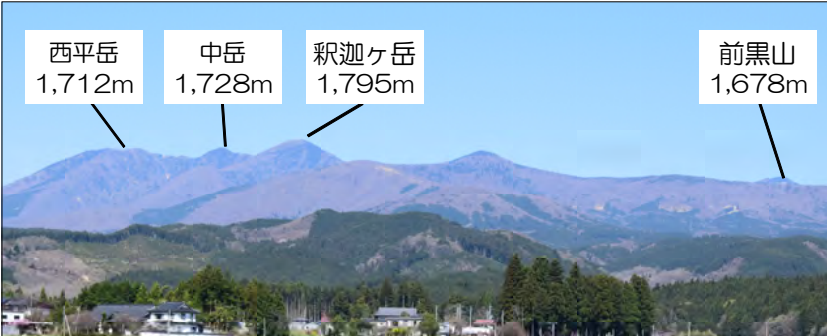
この山の名称について、わが国では「山」のほかに岳(嶽)、峰、嶺(れい)、巔(てん)、頭(かぶ)などが使われています。これは、古来から一木一草にも神が宿っているという、日本人独特の宗教観によるものでしょうか。これが、英語圏ではMtのひとりですけどね。それではここで、小学校の校歌から探ってみていきたいと思います。昭和六十二年に栃木県連合教育会から発行された「栃木県校歌集」によると、「高原山」が校歌に登場する学校は三十四校もありました(この後統廃合などにより減少)。このことから、高原山

がいかに多くの人たちが親しまれてきたかがわかると思います。その最南端は、旧河内町立岡本西小学校です。内訳を見ると、「たかはらさん」が六校、「たかはらやま」が六校、その他は「たかはらのみね」とか「たかはらの気高き山」と表されていて、残念ながら、歌詞から結論を得ることはできませんでした。

それでは、お隣の塩谷町ではどうでしょうか。知人などに尋ねたところ、すべて「たかはらやま」でした。この大きな理由は、高原山(やま)神社であると思われる。ということ、高原山の呼び名についてはそれぞれ思いで、これまで通り呼んでいたければ、というのが結論です。ちなみに、宮司の和氣家は、江戸時代には宇都宮藩の寺島重所が置かれ、鑑札の発行など、高原山一帯の管理を任されていた家柄で、この影響は絶対的なものでした。当時の高原山へ入山す

るためには鑑札が必要で、誰でも自由に立ち入ることとはできませんでした。(T・S)

(お詫びと訂正)
前号に掲載しました高原山の写真の中で、読者の方から山名が誤っているとご指摘をいただきましたので訂正いたします。



延ばそう健康寿命！プロジェクト①

「健康寿命」ってなに？

「健康寿命」という言葉を皆さんはご存じですか。この言葉は平成十二年に、WHO(世界保健機構)が概念を提唱したのが始まりで、最近ではテレビや新聞でもよく目にするようになりました。

健康寿命とは、健康上の問題(介護を要する等)がない状態で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。つまり、人の手を借りずに、自立して健やかにいきいき過ごせる期間のことです。皆さんもできれば、いつまでも元気で長生きしたいですよね。

まだまだ私は若くて健康だから関係ないなと思った皆さん。人間の体の衰えは二十代をピークに始まると言われていますよ。じゃあどうすれば良いの？と思った皆さんに向けて日々の生活でできる、ちょっとしたことを

今回から「健康寿命プロジェクト」と題してシリーズで紹介していきます。



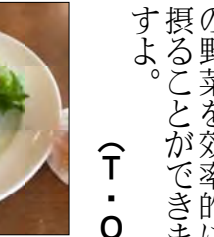
今日からできる生活習慣(食材編)
毎日の生活の中で、一番手軽に始められるのは食事です。毎日の食材をちょっと意識するだけでも体はとっても喜びますよ。
主菜・肉、魚、卵、大豆製品など、身体や筋肉をつくるためのタンパク

ク質が含まれた食材を一食に一品取り入れましょう。魚や大豆は、血液をサラサラにする効果もありますよ。

副菜・野菜、キノコ、海藻などはビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫です。季節の野菜はおいしいうえに栄養価も高いのでオススメです。

主食・ご飯、パン、めん類などの炭水化物は体を動かすためのエネルギー源です。しかし、炭水化物を摂り過ぎると中性脂肪として蓄積され、太る原因にもなりますよ。

汁物・味噌汁やスープなどの温かい汁物は、内臓が温まり消化・吸収をよくします。野菜は過熱により、かさが減るので、具だくさんの汁物にするとたくさん野菜を効果的に摂ることができま



自家製野菜でサラダ

(編集後記) 暑い夏まだ中の八月がやってきました。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？暑さに負けないよう水分を十分にとって一日一日を楽しく過ごせるよう心がけたいですね。乗りきろう暑い夏！楽しもう夏！ファイト！(R・K)