



郷土資料

あれこれ 93

【問合せ】

社会教育課 文化振興班
☎773-3756

米俵や石を担ぐことで行った力比べを「盤持ち」といいます。この力比べに使われた石は、「盤持ち石」「力石」と呼ばれています。

力石は、神社などの人の集まるところに置かれ、若者が石の周りに集まっては、力比べに興じていたといえます。力比べといってもただ単に石を持ち上げるだけではなく、石を肩に担いで運んだ距離を競う「石運び」、石を一気に頭上まで差し上げる「石ざし」などのさまざまな競技があったといえます。

使われた石は、礎石(盤石)に使われるような平たい形状の自然石や球形の自然石で、丸みのあるものが使われることが多かったようです。

仙石の八幡宮の境内には、今も「八幡力石」が残されています。(写真1) かつて青

年会では、力石を肩より上に持ち上げると「横綱」、胸くけし、競い合ったそうです。

余川には、「そろばん玉」と呼ばれる米にして5斗(約75kg)、「俵石」と呼ばれる米にして1石(約150kg)と推定される力石があったそうです。

昭和10年代ごろまでは、神社の境内などに置かれた力石をよく見かけたといいますが、今では力石について語り継がれることもなくなり、現存する力石も少なくなっています。神社の境内や古道の傍らにある大きな石は、かつて若者が盤持ちに使った力石かもしれません。



写真1 八幡力石

《参考資料》高島慎助著「新潟の力石」、余川誌

糖尿病の治療を中断していませんか

【問合せ】保健課

☎773-6811

コロナ禍で外出を避けるあまり、継続する必要がある治療を中断していませんか？

糖尿病の治療は、しっかりと受診を継続し、血糖値を良好にコントロールすることが重要です。

自己判断で薬を中断したり、運動不足や生活が不規則になると、自覚症状はなくても血糖値が悪化する場合があります。

血糖値が高い状態が続くと糖尿病による合併症を引き起こし、重症化すると命に関わる深刻な病気(心臓病、脳卒中、慢性腎臓病など)になります。かねません。かかりつけ医と相談し、必要な受診と薬の内服を継続しましょう。

オンライン診療が可能な場合があります。受診方法はかかりつけ医と相談しましょう。

日常生活では

血糖値の良好なコントロールには薬の有無に関わらず、食事療法と運動療法の継続が

必要です。

食事療法

- ・ 1日3食規則正しく
- ・ バランスよく腹八分目
- ・ 深夜や寝る前には食べない
- ・ 甘い菓子や飲み物は控える

運動療法

- ・ 「新しい生活様式」を踏まえ、無理せず自分にできる運動を考えてみましょう。
- ・ 少人数で距離をとつてのウォーキングや、自宅で動画やビデオを活用して体操やトレーニングを実践するなど、感染防止対策を心がけ、安全に運動しましょう。

今から健康管理を

糖尿病を悪化させないためにも、生活習慣を見直し、健康管理をすることが重要です。近年の研究で高齢者の認知症や足腰の衰え(ロコモティブシンドロームやフレイル)、寝たきりなどには、中・壮年期の健康状態が大きく影響することが分かっています。

「少し生活が落ち着いてから」などと健康管理を先延ばしにすると、将来の健康に大きな影響を与えることがあります。健康管理や生活改善は「今から」行いましょう。

食育の風

「南魚沼のおすすめ野菜」

【問合せ】保健課

☎773-6811

市内では気候風土に合った野菜がたくさん作られています。特に旬の野菜は味が濃く、栄養豊富です。今が旬の金糸瓜を使ったレシピを紹介いたします。バランスの良い献立に役立ててください。

金糸瓜のごま和え
材料(4~6人分)

金糸瓜300g、きゅうり1本、人参25g、白すりごま大さじ4、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2弱、酢小さじ1

作り方

- ①金糸瓜はざく切りにし、箸が通るまで茹でて水にさらし、ほぐす。きゅうりは小口切りにし、塩もみ(分量以外の塩)をしておく。
- ②人参は千切りにしてさつとゆでる。
- ③野菜をよく絞って、調味料で混ぜる。

※地域の直売所やスーパーなどに並ぶ旬の野菜を使ってみませんか。レシピは市ウェブサイトで確認できます