



どうざか便り

2026年度 第2号

発行: 2026年9月1日

幸田町北部地域包括支援センター

題字: 幸田町菱池 松本 芳枝様

～利用者様の活動紹介～



「わしが毎日行うこと！」

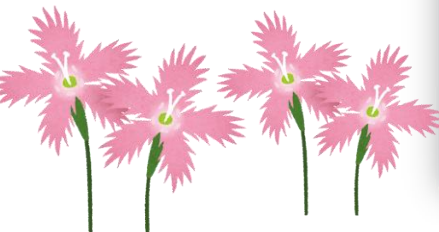
幸田町長嶺 中村 良夫さん

現在100歳を超え、10月には101歳を迎える中村さんの日課の一つに、写経があります。

四国のお遍路参りでの納経を機会に、写経するようになったと言われました。幾度とお遍路参りも繰返され、近くのお寺にも納経してきたと言います。それらの写経は、98歳までは墨と小筆で書いてきたと言われました。多くの小筆の写経は全て納経されており、手元には1枚残るのみでしたが、書道用半紙に力強い文字が並んでいました。その後は「年だから手が震えるから」との理由から、小筆を鉛筆に持ち替えて毎日続けておられます。鉛筆での実際の写経をご覧ください。力強い文字で納められています。



保健師 西山より



佛説摩訶般若波羅蜜多心經
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時。照見五
蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不
異色。色即是空。空即是色。受想行識亦復如
是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。
不增不減。是故空中無色。無受。想。行。識。無眼。
耳鼻。舌。身。意。無色。聲。香。味。觸。法。無眼界。乃至
無意識界。無無明。亦無無明尽。乃至無老死。
亦無老死尽。無苦。集。滅。道。無智。亦無得。以無
所得。故菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無
罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離一切顛倒夢
想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。
得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。
多是大神呪。是大明呪。是無上呪。是無等等
呪。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜
多呪。即說呪曰
羯諦。羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。菩提薩婆訶
般若心經



歴史探訪～歴史にまつわるコラム10



岡っ引きについて

テレビ時代劇には岡っ引きを主人公としたものがたくさんある。銭形平次、伝七捕物帳、人形佐七捕物帳などである。彼らは頭脳がすぐれており、武術の達人で大勢の悪人を十手だけで取り押さえてしまう。彼らは一体どんな人物だったのか？彼らは現在の警察官のようであるが実際は違う。彼らは役人ではなく町人であり、同心に小遣い銭程度で雇われたアルバイトのような存在だった。だから名字はなく、神田明神下の平次とか黒門町の伝七と呼ばれていた。人形佐七も人形町の佐七だと思っていたら、人形のようなきれいな顔だからだそう。ほとんどの岡っ引きは奥さんに小間物屋や居酒屋をやらせており、一家の大黒柱ではなかった。しかも彼らの出自は盗人、やくざなど裏街道を生きてきたものが多く、裏の世界に精通しているため、情報量が豊富で同心には都合がよかったのであろう。

彼らが持っている十手は、相手が素手であれば立派な武器として通用したであろうが、相手が刀であればほとんど立ち向かうことはできなかったであろう。もっとも戦闘用の長い武器も存在したようだ。しかし十手はほとんど

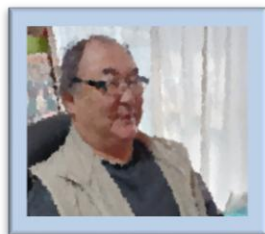


現在の警察手帳のような役割で身分証明書のように使われたのだろう。彼らは普段は家の近くの番屋と呼ばれる、今でいう交番のようなところへ通っていたが、時には所属している北町、あるいは南町奉行所に顔を出していた。伝七は北町所属だから、黒門町から北町奉行所まで5キロほどあり1時間以上かかったと思われる。銭形平次のライバルの三ノ輪の万吉は三ノ輪から南町奉行所まで7キロほどあるから1.5時間以上かかったと思われる。とにかく昔の人の健脚ぶりは素晴らしい。

幸田町菱池

伊藤 博章様からのお便り

次号に続く！



地域の中で活躍する 住民さんを紹介



今回、地域の様々な活動に力を貸してくださっている黒柳さんをご紹介します。

黒柳さんは協議体や健康麻雀などで、誰もが楽しく過ごすことができる交流の場づくりを、住民の方々と一緒に考え、支えてくれています。また、「坂崎学区福祉あんしん見守り隊」では、隊長として散歩や畑仕事、ゴミ出し等普段の暮らしの中で、近所の方に声をかけながら「最近見かけないな」「いつもと様子が違うな」というご近所さんの小さな変化を気にかけて下さっています。

日頃からの関りの中で、人と人とのつながりを大切に
し地域の方が安心して暮らせるよう支えています。また、
私たち地域包括支援センターにとっても、とても心強く、
頼りになる存在です。



坂崎見守り隊の
活動と黒柳さん



社会福祉士
平野より



地域包括支援センターでは、
こんなこともしているんです
！！



『認知力を鍛える幸せ脳トレ教室』

「認知力を鍛える幸せ脳トレ教室」は今年度で3回目の開催となりました。

皆さん、「脳トレ」というとどのようなイメージでしょうか？

「毎日、数独やパズルを頑張っています」という方も多くいらっしゃいますが、脳というのは実はそれぞれの場所でそれぞれの役割を担い、連携をしながら働いています。ですから、いろいろな刺激がまんべんなく受けられるようにしていけるとよいのです。

直ぐに出来なくても、分からなくても大丈夫です。脳トレでは脳が「あれ？あれ？」と混乱する状態を大切にしていきます。そうするときこそ脳が一生懸命に働いています。

そして、脳トレで大切な事は『楽しんで参加する』ことと『継続』です。

昨年度は脳トレ教室から自主グループ『華金マージャン』が誕生し、楽しみながら日常に脳トレを取り入れる新たな場所ができました。

これからも幸田町北部地域包括支援センターは皆さんの活動を応援していきます！



主任介護支援専門員
櫻井

