祭　事　暦

２月１日・20日　午前8時30分
月　次　祭
２月３日午前11時・午後２時
節　分　祭
２月11日　午前10時
紀　元　祭
２月17日　午前10時
祈年祭（田打舞神事）

相模

発　行　所
寒川神社社務所
〒253-0195
神奈川県
高座郡寒川町宮山3916
電話　代表0467(75)0004
編集責任者　水谷智賢
印刷所　㈱さんこうどう

難波の小池

追儺祭神具

清前

兜

金木・太刀

弓矢

鎮守の森

今年は四年に一度巡る閏年（うるうどし）、一年が一日多い三百六十六日、二月が閏月、末日が二十九日の閏日。そしてオリンピックが開催される年。開催都市はロンドン。去年、流行語の年間大賞に選ばれた「なでしこジャパン」女子サッカー日本代表も出場権を獲得した。三月十一日突如として襲った巨大地震と大津波、そして福島原発事故と未曾有の大災害であった。そして国中が悲しみと絶望に包まれる中、勇気と希望と感動を与えてくれたのが女子ワールドカップ優勝。今後の活躍を期待したい▼ところで、我々はこの大震災から多くの事を学んだ。そして忘れてはならない教訓でもある。震災発生後、困難な状況の中、被災者は秩序正しく冷静な行動を取った。その日本人の高い道徳心は世界から称賛を浴びた。また、改めて命の尊さを強く感じさせられたニュースもあった。津波で大きな被害を受けた宮城県南三陸町。当時、役場の防災担当女性職員（当時二十四歳）は庁舎三階で「六メートルの津波が来ます。高台へ非難してください」と放送で呼びかけ続けた。やがて、予想をはるかに超えた大津波が襲い帰らぬ人となった。最後は声が震えていたという。大変悲しく辛い話だが、あえて紹介した。自分の命をかけて、最後まで責任を全うした人たちに救われた多くの命がある事を我々は忘れてはならない。この使命感の尊さ、気高さを伝え続けることが大切だと思う。去年の漢字一文字「絆」、震災復興の心一つに、掛け声が薄れてはならない。

とどけ鈴の音　ガンバレ！東北　（山田栄）

遷宮で　結ぶ人の輪　心の輪
第六十二回神宮式年遷宮

平成二十四壬辰年
神徳恭敬

新しい年への願いを込め、寒川大明神の広大無辺なる八方除の御神徳を仰ぐ大勢の方々が、昨年末に真新しく甦りました神池橋を渡り、より清々しい心持ちにて参拝されました。

また本年で「迎春干支ねぶた」も、十二支が一巡となり、その記念として神門の柱にも昇竜を描き、開運「五行の龍」（千葉作龍氏作）と題しお参りされる方々の災禍を祓い、福を招く縁起物として神門を一層色鮮やかに彩り、訪れる参拝者をお迎えいたしました。

一日　八方除祭　元旦祈祷祭　歳旦祭

午前零時、新年の幕明けを告げる大太鼓が境内に鳴り響くと、八方除の御神威の更なる発揚を祈る「八方除祭」、続いて「元旦祈祷祭」が執行されました。

また神門に揚げられた干支ねぶたに明かりが灯され、魂が吹き込まれました。

早朝午前六時には「歳旦祭」が斎行され、皇室の弥栄と我が国の隆昌が祈念されました。

二日　追儺祭（ついなさい）

年頭に当り、本年の邪気災厄を祓い除く追儺祭が執り行われました。

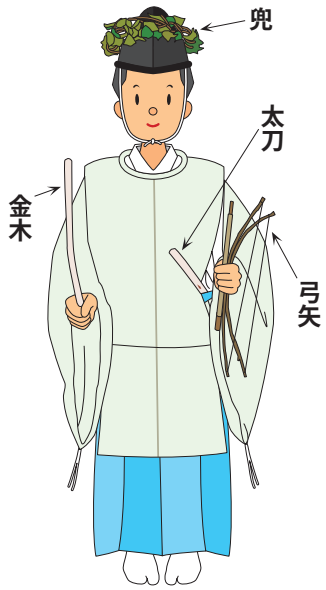
当日は、まだ夜が明けきらない早朝、神社の起源にまで遡のぼるとされる難波（なんば）の小池（にいけ）より、清前（きよさき）に使われる若水が汲み上げられ、午後八時、境内の明かりをすべて消した浄闇の中、追儺神事が厳粛に執り行われました。

神事では、日陰蔓（ひかげかづら）で編まれた兜、金木（かなてぎ）・太刀・弓矢が副士長より手渡され、清前が捧げ撤かれます。その後、〝宝物数へ〟と称する矢の唱言が唱えられ、場所を本殿に移し、渡された金木、太刀にて追儺板を打鳴らし、「難波の小池」と高唱しながら本殿を三度廻り災厄を追い祓いました。

祭典終了後は、神前に備えられた魔除けの弓矢が参列者に配られました。

▲追儺祭神具を授与する

追儺祭神職着装の図



三日　元始祭

年の初めに当り、皇位の大本と由来を祝した祭典が宮中において行われます。

当神社でもこの祭典にあわせて、皇室の元始をしのび、皇室の弥栄と国家国民の繁栄をお祈りする元始祭が斎行されました。

八日　武佐弓祭

午前十時御本殿において祭典が行なわれた後、内庭斎場にて神職二名が大的に矢を射る「武佐弓神事」が行なわれ、本年の吉凶が占われました。

神事終了後には、大的の両脇に付された麻が、安産や建築のお守としてご参拝の皆様に頒けられました。

迎春干支ねぶた〝開運「五行の龍」〟奉灯協賛者芳名

東映無線㈱　森川榮介
東映通信工業㈱　㈲サダコ美容室
中島捷介・真理子　㈱竹中工務店
一政水産㈱　㈱神奈川中宣
横浜貨物綜合㈱　愛児レディースクリニック
大塚美容形成外科　柏川昌和
柴﨑徹・久惠　横溝隆義
田中功一　市川元久
㈱長谷川製作所　大川静男
㈲ミツワ企画　関根晃
日本ロードマーク㈱
櫛嶋孝司・間野隆司

（敬称略・順不同）

❖師走大祓式並除夜祭執行

平成二十四年の新春を目前にした去る十二月三十一日、一年間の最後の神事である師走大祓式並除夜祭が執行され、半年間の罪穢が祓い清められた後、全国の氏子崇敬者が寒川大明神の御加護のもとで、心身共に清々しく新年を迎えられるよう無病息災が祈念されました。

先人の知恵に習い　厄年には厄除祈願をしましょう

平成24壬辰（みずのえたつ）年　厄年一覧表

性別	年齢（かぞえ年）	前厄	本厄	後厄
男	25歳	昭和64年生 平成元年生	昭和63年生	昭和62年生
	42歳	昭和47年生	昭和46年生	昭和45年生
	61歳	昭和28年生	昭和27年生	昭和26年生

性別	年齢（かぞえ年）	前厄	本厄	後厄
女	19歳	平成7年生	平成6年生	平成5年生
	33歳	昭和56年生	昭和55年生	昭和54年生
	37歳	昭和52年生	昭和51年生	昭和50年生

❖ 衆議院議員 石原伸晃氏 国家安泰を祈念される

かねてより当神社をご崇敬頂いております、衆議院議員、自由民主党幹事長の石原伸晃氏が、一月十七日後援会の皆様方とバス二十台以上で参拝され、寒川大明神に国家安泰を祈願されました。

石原先生には日頃よりご参拝頂いておりますが、後援会としては二度目であり、先生ご夫妻は、内庭にて後援会の皆様全員と、記念撮影をしておられました。

❖ 初詣の皆様に 被災神社支援をお願いする

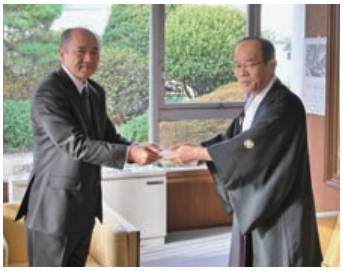
東日本大震災と台風十五号にて甚大な被害を受け、未だに復興の目処すらたたずに、新年を迎えた金華山黄金山神社の支援を初詣に来られた皆様にお願いしたところ、大勢の方々より多額のお志しが寄せられました。

この義捐金に併せ職員が持ち寄った白衣・足袋なども黄金山神社へと届けさせて頂きます。

❖ 歳末助け合い募金 寒川町へ寄付

昨年末、歳末助け合い運動の協力を皆様にお願いしたところ、二四三、〇五九円の善意が寄せられ、去る十二月二十八日に寒川町へ納めさせて頂きました。

ご協力下さいました皆様にご報告させて頂き、厚く御礼申し上げます。



成人式を迎えて

本年めでたく成人を迎えられました皆様に心よりお祝い申し上げます。

当神社では三名の職員が成人いたしました。

巫女　増島　美和

成人式を迎え、今まで出会った方々、そして何よりここまで育ててくれた両親に心より感謝申し上げます。

社会人としてはまだまだ未熟者ですが、これからは成人としての自覚と責任を持ち、人様のお役に立てる様日々精進していきたいと思いますので、ご指導のほど宜しくお願い致します。

巫女　秋元茉莉子

成人を迎え、二十年間を振り返ると、多くの経験の中で温かく見守り育ててくれた家族や、沢山の方々に支えられて、今の私があるということを改めて実感すると共に、心より感謝を申し上げます。

今後は、成人としての自覚を持って自分を磨き、皆様のお役に立てるよう勤めてまいりたいと思います。

巫女　硲（はざま）　美佳

今まで育ててくれた両親や友人をはじめ、多くの方々に心より感謝申し上げます。

これからは大人として自分の行動に責任を持ち、今までのご恩を忘れずに立派な大人になれるよう日々努力していきたいと思います。

境内整備事業

「太鼓橋改築」工事奉賛者芳名

左記の方々より赤誠溢れるご奉賛を賜りました。
誌上より厚く御礼申し上げます。

【平成二十三年十一月奉賛者】（順不同・敬称略）

百万円　㈲島崎商事　茅ヶ崎市室田
三十万円　㈲丸井紙店　山梨県西八代郡
十万円　横浜貨物綜合㈱　横浜市磯子区
〃　㈱さんこうどう　藤沢市本町
〃　㈱神奈川中宣　平塚市代官町
〃　熊澤酒造㈱　茅ヶ崎市香川
八万円　郡山　宗典　宮城県仙台市
五万円　福　岡　園　藤沢市宮原
〃　㈱サンユー　平塚市夕陽ヶ丘
〃　㈱コーメー　寒川町一之宮
〃　㈱カナリヤ　寒川町一之宮
三万円　㈱長谷川製作所　埼玉県草加市
〃　アサヒファーマシー一之宮薬局　寒川町宮山
〃　㈱ヒラボウ　平塚市東中原
〃　豊　月　堂　寒川町一之宮
〃　門前だんご茶屋　寒川町宮山
〃　㈱丸辰商会　兵庫県神戸市
〃　㈲マルシゲ　寒川町岡田
〃　井出　征昭　寒川町宮山
二万円　羽賀　護　横浜市港南区
〃　村田商事㈱　寒川町一之宮
〃　高橋　勉　寒川町一之宮
〃　大川　哲平　寒川町宮山
〃　大黒屋　寒川町岡田
〃　㈲寒川製材所　寒川町一之宮
〃　峯村　孝親　東京都立川市
〃　戸塚　恵治　寒川町宮山
〃　㈱金庫屋商店　寒川町田端
〃　高梨　重晴　平塚市西八幡
〃　増山　仲雄　東京都中央区
〃　ほりむら薬局　寒川町小谷
〃　日立オートモティブシステムズ㈱　厚木市恩名
〃　㈱湘南ビューティカルチュア　藤沢市藤沢
〃　小菅　千鳥　寒川町宮山
〃　村松商事㈱　寒川町岡田
〃　東木材㈱　寒川町宮山
〃　㈱サン工サンクス　寒川町倉見
〃　㈱ウスイ植物園　寒川町宮山
〃　さがみや菓舗　寒川町一之宮
〃　杉原トキ江　横浜市港南区
〃　青木勝四郎　藤沢市宮前
〃　ヨシカワ　寒川町一之宮
〃　㈱湘南　茅ヶ崎市矢畑
一万円　宮澤　枝里　東京都品川区
〃　西村知永乃　埼玉県さいたま市
〃　古郡英雄税理士事務所　厚木市栄町
〃　原　一夫　寒川町宮山
〃　㈱イソダ　横浜市旭区
〃　西村　和生　埼玉県さいたま市
一万円　大井商事㈱　茅ヶ崎市南湖
〃　㈱アークル海老名営業所　海老名市門沢橋
〃　㈱千寿会きくの郷　寒川町小動
〃　㈱須藤製作所　藤沢市川名
〃　大場　智雄　茅ヶ崎市旭が丘
〃　㈱ダイワ・エム・ティ　静岡県富士市
〃　㈱アグ　寒川町岡田
〃　渡邊　智郎　寒川町一之宮
〃　㈲ハウスニュームラ　寒川町宮山
〃　レンゴー㈱湘南工場　寒川町宮山
〃　長嶋福ダルマ物産　平塚市宮松町
〃　㈱青葉　寒川町宮山
〃　㈲松乃鮨　寒川町一之宮
〃　㈲湘南電気工事　寒川町大曲
〃　田舎寿司　寒川町岡田
〃　佐々木康子　川崎市麻生区
〃　㈲寒川建材　寒川町宮山
〃　㈲二幸　小田原市早川
〃　相模興業㈱　海老名市中新田
〃　㈲平成工業　茅ヶ崎市室田
〃　㈲湘南ライン　寒川町宮山
〃　丸高工業㈱　東京都中央区
〃　末高　實　大分県宇佐市
〃　㈱角津　綾瀬市深谷南
〃　原田富美枝　鎌倉市梶原
〃　橋本　允　東京都板橋区
〃　寒川病院　寒川町宮山
〃　秋山商事㈱　厚木市水引
〃　日本精麦㈱　寒川町田端
〃　㈱シノハラ　埼玉県所沢市
〃　小榑　進　東京都府中市
〃　㈱木内　茅ヶ崎市南湖
〃　㈲カネヤ商会　平塚市明石町
〃　㈱岸本建設工業　平塚市東豊田

一万円　レンブラントホテル厚木　厚木市中町
〃　㈱植藤造園　京都府京都市
〃　こみね化粧品店　東京都北区
〃　藤盛　武司　横浜市瀬谷区
〃　鈴木徽章工芸㈱　東京都文京区
〃　大塚　桂子　横浜市南区
〃　中島　青果　寒川町一之宮
〃　茨田　康雄　東京都大田区
〃　大村紙業㈱　茅ヶ崎市甘沼
〃　百崎製菓㈱　横浜市金沢区
〃　㈱張替工業　寒川町大曲
〃　㈲ボディーショップ浜名　海老名市本郷
〃　原田　榮一　鎌倉市梶原
〃　大滝　光雄　藤沢市辻堂新町
〃　新藤　敦子　埼玉県越谷市
〃　菅原　正巳　寒川町岡田
〃　河村　勝雄　兵庫県神戸市
〃　三留米店　寒川町岡田
〃　中山　修　兵庫県神戸市
〃　佐藤　清子　東京都文京区
〃　廣岡　惟禎　東京都世田谷区
〃　福田　豊　平塚市大神
〃　山口　昭夫　東京都町田市

【平成二十三年十二月奉賛者】（順不同・敬称略）

十万円　阿野　和隆　藤沢市大庭
〃　㈱横浜銀行　茅ヶ崎市新栄町
五万円　天野　義克　寒川町小谷
〃　坂本　和弘　茅ヶ崎市みずき
〃　小山恵美子　東京都町田市
〃　小山　好子　東京都町田市
〃　㈱舞工房　埼玉県春日部市
三万円　鈴木　紀夫　兵庫県西宮市

三万円　萩原　和夫　埼玉県戸田市
〃　稲葉　喜一　東京都三鷹市
〃　㈱天幸物流　厚木市酒井
〃　安田　斡司　茅ヶ崎市南湖
二万円　近藤　英之　茅ヶ崎市南湖
〃　㈱山上工務店　寒川町岡田
〃　種市　良弘　横浜市瀬谷区
〃　峯村　孝親　東京都立川市
〃　笠原　數枝　東京都荒川区
一万円　髙橋　計次　千葉県船橋市
〃　三田村　曉　横浜市泉区
〃　山﨑　由子　東京都江東区
〃　尾崎　一夫　東京都板橋区
〃　大関　幸子　東京都江東区
〃　笠原　則子　東京都荒川区
〃　大河原雅人　東京都文京区
〃　早﨑　信義　厚木市鳶尾
〃　倉田　良男　藤沢市片瀬山
〃　鈴木　由美　鎌倉市今泉台
〃　川端多江子　横浜市港南区
〃　樫村　久　茨城県土浦市
〃　佐伯　葉子　相模原市南区
〃　佐伯　光代　相模原市南区
〃　菅原　崇　川崎市宮前区
〃　アーバンリプロ㈱　横浜市戸塚区
〃　八幡　登弌　茅ヶ崎市堤
〃　井出　絹代　大和市福田
〃　加藤　秀幸　藤沢市弥勒寺
〃　木下　晃宏　寒川町一之宮
〃　㈲ニューフタバ　東京都八王子市
〃　酒井　米男　長野県長野市
〃　㈱西谷塗工　愛甲郡愛川町
〃　松本　光子　東京都台東区
〃　東内紀美子　東京都新宿区

神前結婚式ご案内会

平成24年 2 月 26 日(日)

開催時間
午前10時～午後５時

◇衣裳、美容体験　10：00～
◇雅楽生演奏　11：00～
◇挙式セミナー　11：30～
◇奉告の儀　11：50～
◇模擬挙式　12：30～
◇模擬披露宴　13：15～
◆各種相談コーナー　(随時)
◆カラーコーディネート　(随時)
◆人力車試乗体験　(随時)

旅行券５万円ほか　豪華景品が当たる！

寒川神社参集殿
40周年謝恩パーティーのご案内

日　時：平成24年2月19日(日)
午後6時開宴
場　所：寒川神社参集殿 4階 富士の間
参加費：お１人様 10,000円
お子様　5,000円（小学生迄）
プログラム：まぐろの解体ショー、生バンド演奏
旅行券5万円分ほか豪華景品が当たるビンゴゲームなど
応募締切：平成24年2月12日(日)

どなたでもご参加いただけます。
過去に参集殿で挙式された方は、お二人に限り、半額でお申込いただけます。（先着25組まで）

40th 寒川神社 参集殿

40周年謝恩企画

その1 海外謝恩旅行
第２回目の行先は『ハワイ』フリータイム
最終日は謝恩ディナーパーティー

その2 会食券プレゼント
“１万円又は５千円券”を抽選でプレゼント

その3 お部屋料金半額
宴席(食事)ご利用の方に限り部屋料を半額サービスさせて頂きます

寒川神社参集殿　ご予約・お問い合わせは　0467-75-5555

年末年始　神勤奉仕を終えて

年末年始にかけて大勢の学生の方々にご奉仕頂き、恙無くご参拝の皆様をお迎えすることが出来ました。助勤者より寄せられた感想の一部をご紹介致します。

國學院大學　神道學專攻科
松橋　嶺行

私は、昨年の年末から年始に亘り御奉仕をさせて頂きました。早朝から遅くまで、御祈祷が途切れることがなく、全国各地からの大勢の方々による列は、まさに圧倒されました。そしてこの大勢の方々の一人一人が大神様の御加護を戴くという敬神の念を間近に感じ感動致しました。この貴重な経験を、今後の糧とし神職としての資質を高めたいと考えております。そのために、より一層の精進に励まなければと感じました。

今回の寒川神社での御奉仕体験を基にして、御氏子崇敬者の方々に信頼される神職となれるよう努力していきたいと考えております。

最後になりましたが、お忙しい中お時間を割き御指導下さりました職員の皆様に心より御礼申し上げます。

相模女子大学　一年
櫻澤　知里

私は、本年御殿にて初めて御奉仕をさせていただきました。

白衣、赤い袴に身をつつみ、寒川神社に御参拝される方々の長い列を見ては、緊張で身が引き締まる思いでした。

御祈祷に来られた方々に御神札をお渡しするという御奉仕に、最初は慣れず戸惑うこともあり、自分への不甲斐なさを感じていましたが、徐々に礼儀や接する際の態度、丁寧な言葉遣い、気遣いなど、新年を心良く迎えていただく為に心がけるべきことがみえてくるようになりました。

短い期間ではありましたが、御奉仕をさせていただく中で多くのことを学び、自分の糧になったように思います。

最後になりましたが、神社職員の皆様から親切丁寧なご指導を頂き、貴重な経験をさせていただきましたことを心より御礼申し上げます。

東京工芸大学　二年
青山　裕子

寒川神社で御奉仕させて頂くのは今年で四年目になります。参拝者の方と接する機会の多い授与所では、毎年たくさんの事を学ばせて頂いています。

少しでも気持ちよく授与品を受けて頂きたい、少しでも素敵な一年になるようお手伝いさせて頂きたいと思い、私は常に笑顔を心掛けました。すると笑顔を見せて下さる方がたくさんいらっしゃり、ほんの些細な事ですが私はとても嬉しく感じました。挨拶を返して下さったり、ありがとう、と言葉を下さったり、小さな事かもしれませんが、人と接する事の温かさ、言葉の大切さなどを改めて学ばせて頂きました。

この貴重な体験をもとに、今後の人生においても周りの人達を大切にして生きていけたらと思います。ありがとうございました。

日本女子体育大学　四年
三橋　侑季

この度、初めて御奉仕をさせて頂きました。主に、御祈祷を終えられた皆様から格衣を受け取る御奉仕をさせて頂きました。

参拝に来られた方々の期待に満ちた表情を見ながら、皆様の大切な一年の始まりに携われることに感謝し、またその責任感から身の引き締まる思いで御奉仕に望みました。同時に、真摯に皆様の想いに応えようとする職員の方々の姿勢に触れ、私も自分自身のあり方や物事に望む心構えについて改めて考えさせられました。

今春より社会人となりますが、今回の貴重な経験で学んだことを胸に刻み、より成長できるよう努力していきます。

お忙しい中、親切丁寧にご指導を賜りありがとうございました。

❖青少年活動だより

寒川神社少年館

「NHK全国俳句大会ジュニアの部」入賞

少年館で毎月一回行われています俳句講座では、「NHK全国俳句大会ジュニアの部」に毎年投句しておりますが、今回、館生の句が特選と秀作に各々入選いたしました。

全国の小中学校・幼稚園から三八、七四六句の作品が寄せられた中、特選には六〇句、秀作には一二〇句、入選一、〇〇〇句と僅か三%の入賞数で厳しい審査の結果、見事な入賞いたしました。

一月二十二日、NHKホールにて開催された表彰式で入賞者が発表され、賞状は高橋先生より伝達されました。

▲ 増山　葉月

▲ 袴田菜々香

また、今回栄えある入賞を果たした二人に、館長先生からも特別に記念品が贈呈されました。

特選

寒川小三年　増山　葉月

おこっているの
それともわらって
おひな様

秀作

寒川小二年　袴田菜々香

むしのこえ
いろんなこえで
夜がすすむ

正月注連飾り製作

昨年十二月二十五日、神道入門講座恒例の注連飾り製作が、館生親子七十名の参加を得て実施された。

稲藁を縒って注連縄を作り、そこへ縁起物の末広や裏白・橙などを取り付けて完成だが、中々上手くいかず、親子力を合わせ悪戦苦闘しながら、それでも最後には立派な注連飾りに仕上がった。

この模様が当日、TV神奈川で放映され、親子共同作業の少なくなった昨今、親子の関係を注連縄のように深め合えた一日となった。

BS寒川第二団

親子でバーベキュー・新春鏡開き

昨年の活動納めは十二月十八日、カブ隊・ベンチャー隊合同で、親子でバーベキューをして、お腹一杯で活動を締めくくりました。

そして今年最初の活動は一月二十二日、一番に寒川神社へ全員でお参りし、今年の活動の無事安全をお祈りした後、恒例の新春鏡開きを行いました。

神様にお供えされたお餅が入ったおしるこは、いつもながら絶品で、寒さで冷えきった隊員等の心と体を暖め、元気に活動をスタートさせることが出来ました。

◀親子でバーベキュー

◀新年はじめてのお参り

◀干支ねぶたの前に集合

健康手帳 430

ロコモティブシンドロームについて

宗教法人 寒川神社 寒川病院
リハビリテーション科医長　真鍋　卓容

現代病ともいえるメタボリックシンドローム、通称「メタボ」と対になって最近注目を集め始めているロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）という言葉を聞かれたことがあると思います。ロコモは医学上メタボと対になる病気で、人間の身体の骨、関節、筋肉、神経など、内臓を除いた部分に問題がおき、重症になると寝たきりになる危険性があります。また、高齢者だけではなく、運動不足や食生活で骨や関節がもろくなり、靴下やズボンなどを履くときに踏ん張ることができなくなっているバランスをとれない症状がロコモ予備軍として若年者にも広まっているようです。

ロコモとは簡単に直訳すると「歩けなくなるかもしれない（？）症候群」のことです。

日本整形外科学会が、２００７年に、運動器の機能の衰えから日常生活の自立度が低下して介護や寝たきりになる確立が高い状態をロコモティブシンドロームと提唱しました。ロコモティブシンドロームは、「ロコモ」と略されることもあり、日本語では「運動器機能低下症候群」と訳されます。ロコモの対象となる主な疾患としては、骨粗鬆症、変形性関節症、関節リウマチ、脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、腰部脊柱管狭窄症などがあります。これらの疾患を放置すると、運動器不安定症になる危険性が高く、主に運動器（筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経、脈管系など）の障害のために要介護となる危険性の高い状態になるとされています。

運動器機能低下を防止し、元気で長生きするためには骨や関節を鍛えておく必要があります。運動をしない状態が続くのは、筋力を衰えさせバランス能力などの低下を招き、運動能力が低下して要介護度の悪化や寝たきりの原因ともなります。

最近は若年層の体力低下が懸念されていて、若年で骨粗鬆症になる女性もいます。骨粗鬆症になると、骨自体がもろいのでちょっと転んだだけでも大怪我になってしまう可能性があり、ロコモは、高齢者の問題だけではなく、若年の頃からの対応が必要とされる病気でもあります。

ロコモは、メタボや認知症と並び、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態の３大要因のひとつとなります。

高齢者の方は、加齢や運動不足により、身体機能の低下、運動器疾患による痛み、易骨折性など、多様な要因がかさなり、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたして、ついには立って歩くことや、衣服の着脱、トイレなど、最低限の日常生活動作さえも、難しくなります。これが進行することで、健康寿命が短くなったり、廃用症候群、寝たきりなどの要介護状態になっていきますので、注意が必要です。

人事

◆退職

＜寒川病院＞

看護師　松尾英衣子
看護師　日比麻理子
願いに依り職を免ずる

平成二十四年一月三十一日

◆新採用

＜寒川病院＞

看護師　三澤　美咲
寒川病院勤務を命ずる
平成二十四年二月一日

神嶽山神苑　三月一日より開苑

御本殿奥の神苑には、昨年も多くの御祈祷参拝者が入苑され、大神さまとの御神縁を感じつつ和やかなひと時をお過ごし頂きました。

芽吹きの春を迎え、今年は予定より一ヶ月早く開苑することになりましたのでお知らせします。入苑券を持参の上是非ご来苑下さい。

医療講演会のご案内

と　き　２月29日(水)
午後３時～４時

ところ　寒川神社 参集殿

内　容　「骨粗鬆症の管理と治療」

講　師　リハビリテーション科医長
真鍋　卓容

入場無料　申込不要
ご来場をお待ちしております。

0467－75－6680
寒　川　病　院

冬川俳壇

元日や天下御免の昼の酒　飛石　槿花
用務員両手かざせる炭火かな　菅沼うめの
妻のゐて共に白髪の薺粥（なずながゆ）　相原　白蕗
農日記たった二文字鍬始　根岸　君子
水鳥の日ごとに増えて川細る　山本　朝子
立ち読みの隣も隣も大マスク　倉谷　節子
見馴れたる庭木も今朝の淑気かな　露木てる子
父さんをおやじと呼んで成人日　松本美智子
鍬始抜き足さし足鷺あるく　四ッ車梢月
初日記一句を書いて終わりとす　金子　つぢ
売れ残る福袋こそ福あらん　岩田美代子
じっとしていられぬ程の寒さかな　竹村真砂美
若菜野へ相模の国をはみ出しぬ　宮入　つる
冬晴や煙突けむり真直ぐに　皆川志んご
初凪の浦に映れり朱の鳥居　芹沢　徳光
寒の入り水滴らせ包丁研ぐ　菅沼　保幸
若水や天心に在る和紙の月　金指　月光
七日粥喉の嬉しき介護匙　千葉　静香
初夢は竜に跨がり富士の嶺　原野　楽天
年毎に不調つぶやく賀状増え　三輪　恭子
餅花や影こきざみに地震ゆれ　伊藤　公一
糠床に入れる年酒の燗ざまし　岡田風呂釜

二月　手水舎奉掲

昭憲皇太后御歌

君臣の　正しき道も　橿原の
宮のむかしや　はじめなるらむ

相模詠草

じいちゃんを心のささえと仏壇に出かける前には手を合す孫　川島惠美子
十五分歩き富士山おろがみて踵（きびす）を返す楽しき　吉田マツ子
早朝の冨士と大山見下ろすように白き殘月西空にあり　天利　春枝
庭隅に咲く石蕗の黄の色に花の灯し火辺りを照らす　岡元　芳子
昼寝よりさめし二歳がソファーふく二センチほどのよだれのあとを　堀江　照子
男の曽孫の一歳の誕生日一升餅を脊負されどうにか二・三歩あゆむ　宇田川時子
電線に満丸雀（まんまるすずめ）行儀よくずらりと並ぶ寒いこの朝　土屋トミ子
東（ひんがし）の夜明けの空を七色に染める朝日に心やすらぐ　三留とく子
並木道眩しいほどの黄金色小さな扇ひとひら舞散る　浜田　寿子
「お早よう」が見知らぬ人も繋げゆく今日も流るる空気さわやか　山口　幸子
緑なす神社の庭にさりげなく水引草の赤き一茎　山根喜美代
どこまでも湘南の空真青なりみちのく指して広がれ届け　安藤　慧
寒川の神嶽山の聖地なる水の恩恵農をはぐくむ　亀山　文子
庭隅に広葉ぬき出で石蕗の黄の花咲けりかすかににほふ　杉本　照世

表紙写真説明

追儺祭の根源。難波の小池と清前、兜・金木・太刀・弓・矢

編集後記

待雪草（まつゆきそう）。名前のイメージと違い、可憐ながらも雪の中で春を告げる力強い花。「冬来たりなば春遠からじ」元気をくれるこの花の花言葉は〝希望〟である。

（尚）