

南島原市健康づくり計画 「ひまわりプラン」をご存じですか？

昨年の6月号から「ひまわりプランだより」を掲載してきましたが、皆さんご覧いただいていますか。

この計画は、市民の皆さんへのインタビュー、アンケート調査や策定委員会等の数多くの提言をもとに、生涯を5つの世代に分け、取り組むテーマをまとめています。市民一人一人が、健康で明るく活気に満ちた生活を続けられるよう、「できることから始めよう！」を合言葉に市民・地域・団体・行政が一体となり健康づくりを推進していきます。

南島原市健康づくり計画

ひまわり プランだより No.10

★健康づくりに取り組んでいる団体をお知らせください。

★ひまわりプランの説明を希望される団体はご連絡ください。

■お問い合わせ
市民生活部 健康対策課 健康政策班
☎050-3381-5141

南島原市健康づくり計画「ひまわりプラン」

乳幼児期（0～5歳） ～食べて、遊んで、よく笑って、病気をしない元気な子～

食生活

楽しくおいしく
食べよう



生活のリズム

生活のリズムを
整えよう



歯の健康

むし歯を防ごう



学齢期（6～18歳） ～まっすぐ・一生懸命・チャレンジ世代～

食生活

楽しく、おいしく、
バランスよく、安全
な食事をしよう

生活のリズム

規則正しい
生活をしよう



歯の健康

むし歯を防ごう



こころの健康

元気ハツラツ、笑顔
で過ごそう
家族と地域、みんな
で子育てしよう

青年期（19～39歳） ～思いっきりチャレンジ〇×生活～

食生活

食事に関心を持ち、
正しい健康情報を得
よう

運動の習慣

生活の中に運動を取
入れ、継続できる自
分に合った運動をみ
つけよう

歯の健康

歯を大切にしてい
歯周病を予防しよう



こころ・ゆとり

ストレスはためない
でいきいき生活しよ
う

壮年期（40～64歳） ～ど真ん中を生きよう！～

食生活

肥満を防ごう



運動の習慣

楽しく運動しよう
自分にあった運動を
しよう



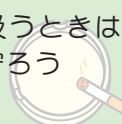
歯の健康

自分の歯を残そう
歯を大切に美しく
食べよう



たばこ

たばこを吸うときは
マナーを守ろう



高齢期（65歳以上） ～健康現役世代！～

運動の習慣

自分に適した運動を
継続しよう



こころの健康

充実した一日を
過ごそう



歯の健康

今の歯を
大切にしよう



～高僧 大智禅師の足跡～

勤皇大智禅師大梅の塔・ 円通寺門礎石 (加津佐町 県指定史跡)

●所在地：南島原市加津佐町(字天辺) 己225
●交通：島原鉄道加津佐駅 徒歩15分

今から640年ほどの昔、加津佐村に大智禅師(1290～1366)と呼ばれる高僧が住んでいました。大智禅師は、曹洞宗の開祖、道元禅師の法灯(注1)を継ぐ第六代の祖と云われています。大智禅師は肥後宇土郡長崎村(現在の熊本県)の農家に生まれ、加賀の大乗寺などで修行した後、25歳で元へ渡り、十余年の歳月を経て帰国します。以来、加賀の祇陀寺、肥後菊池の聖護寺、玉名郡の広福寺などを開山した後、水月山円通寺の開山の為に加津佐へ招かれました。この頃は南北朝の争乱期にあたり、菊池氏が南朝方として、足利幕府方と熾烈な争いを行っていた時期です。有馬氏も当時、菊池氏と行動を共にしていた関係から、有馬氏祖先の菩提を弔うために創建された水月庵に招かれたようです。戦乱による断絶などで、大智禅師がどのように人々を教化(注2)していたのか



▲勤皇大智禅師大梅の塔



▲円通寺門礎石

詳しくは分かりませんが、加津佐の風光をとっても好んでいたと云われています。水月山円通寺は大きな山門や諸堂からなる立派なお寺であったようですが、大智禅師の没後から200年余り後の天正年間、有馬氏キリスト教に改宗したこともあって、寺は廃されます。そのため、今となっては円通寺の全容を目にすることはできませんが、大智禅師の遺徳を偲ぶかのように、僅かばかりの史跡が残されています。その一つは「勤皇大智禅師大梅の塔」であり、大智禅師の墓石とされるものです。

禅師が亡くなり、その遺骨を分かち、禅師が開創にたずさわった四寺の塔に納めた際、大梅の塔と名付けられたようです。塔は高さが1.4mほどであり、塔身、蓮弁石座、柱竿、請花礎石などの部位から成っています。塔身には「当寺開山大智和尚、台座には「南流正平二十一年十二月十日得寿七十七歳於当山示寂」などの文字が刻まれており、正平21年(1366)に亡くなられたことなどが判ります。

の自然石を削り、柱を据えるために中央部分の突起を作り出しています。荒い造りではありますが、重厚感があり、円通寺の威厳ある姿を思い起こさせます。加津佐には、この他にも大智禅師が晩年に座禅を組んだ場所とされる「座禅石」や観音道場のあった岩戸山など、禅師に由縁の深い場所があります。天気の良い日にも、訪れてみてはいかがでしょうか。

(注1)法灯：「仏法がこの世の闇を照らすさま」、最高位の僧などの意。

(注2)教化：人を教え導き、また、道徳的、思想的な影響を与えて望ましい方向に進ませること。

未来につたえよう

ふるさと
南島原市の
文化財 Vol.12