

平成28年度の活動記録(1月)



大吉

第18回(1月16日) ◎お楽しみ福引会

参加者数
対象者：22名
協力員：14名

- 新年最初の生き生きクラブは恒例の「お楽しみ福引会」からスタートです。
- 古来より福引は正月の儀式であり、後に遊びの要素が次第に多くなってきたようです。
- 多数の糸を束ね、先に物品を結んで、それを引きあてるくじは宝引(ほうびき)といって江戸時代に起こった遊びだということです。

開運



ひもを一本引っ張って下さい



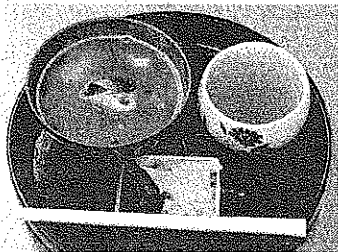
ひもの先の袋を取ってね



あんた、なにんはいつた?

福

◎本日のおやつ



おしるこ



福引のあとは歌の時間で～



1月生まれの生き生きさんは5人おいででした

第19回(1月23日) ◎昔の遊びを楽しもう



- 昔は遊びを通じて、人と触れ合ったり、話しかけたりすることでお年寄りや地域の人ともかかわりを持つ子どもに育ち、お年寄りや幼い子どもに対する思いやりも身につけて社会性を向上していくことを学ぶことができました。
- 「遊び」は、単に好きなことをして楽しむ、という意味だけでなく、成長を考える上では「学校の勉強」や「家庭におけるしつけ」と同等か、それ以上に大切なものであります。
- でも、今日は難しいことは考えず、無邪気に「遊び」を楽しみましたね。

参加者数
対象者：24名
協力員：11名



まずは「バタカラ」でスタート



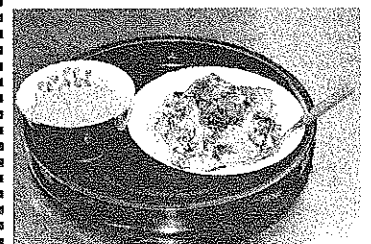
今日は何を
自分で
やりたいこと
前向きに



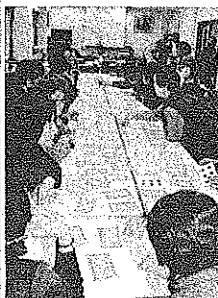
福笑い

そつそつ、あ、ちよこと右ね

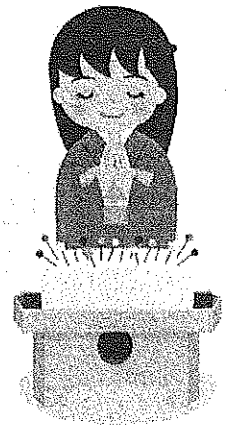
◎本日のおやつ



きのこたっぷり
スペイン風オムレツ



↑介護カルタ大会
「あなたがいる・だから私もがんばれる」
「ハイ!!」
←トランプで「神経衰弱」(なかなか終わりません)



● 使ってきた針に感謝

2月8日は針供養の日です。裁縫で折れたり曲がったりした針を集めて、供養する行事ですね。【12月8日に針歳暮(はりせいぼ)として行う所も有ります。】

昔はどの家庭でも、日常的に針仕事をしていました。

着るものはほとんどのものを、一家の女性が縫っていました。

針供養は江戸時代の女性の年中行事で、この日は針仕事を休み、針子たちは晴れ着を着て裁縫師匠の家に集まりました。

● 豆腐に針を刺して

一年間使用した針に感謝し、古針に五目飯などを添えて※淡嶋神社に供え、裁縫が上達するように祈りました。針を豆腐やこんにやく、餅に刺したり、紙に包んで海や川に流す所もありました。

● 昔は盛んでした

針供養は、明治の中頃までは全国的に行われており、現在でも色々な形で残っています。裁縫師や和裁・洋裁の学校などでは、今でも大切な行事となっています。

※淡嶋神社

淡嶋(あわしま)神社は、和歌山県和歌山市加太(かた)にある加太淡嶋神社の通称で全国の淡嶋(島)神社、粟島神社、淡路神社の総本社です。

主祭神は少彦名神(すくなびこなのかみ)で、裁縫の道を初めて伝えた神様とされています。少彦名神は医薬の神様でもあり、特に婦人病に靈験があるといわれています。

また、淡嶋神社には婆利塞女(はりさいにょ)という神様も祀られおり、針に結びつけて針供養を行うようになったともいわれています。

山里や 男も遊ぶ 針供養 村上鬼城



免疫力を高める

福岡区健康委員 増田 英之

寒さもいよいよ本番となりました。生き生きクラブの皆さまも風邪などひかれないように健康に気をつけてくださいね。

そのために大切な事は、まず、自身の免疫力をアップする事でしょう。

では、免疫力をアップするには何をどうすれば良いのでしょうか？

① 体を冷やす事は免疫力の低下につながります。(体温が1℃下がると免疫力は30%ダウンするそうです)

体温を上げるには、代謝を促し血流をよくする食事が大事です。大豆、卵、青魚、ネギ類、ショウガ、ゴマ、ニンニク、カボチャなどが良いようです。

② また、腸には、免疫細胞の60%が備わっているそうです。

腸内環境を整えるには、ゴボウ、キノコ、豆、海藻、コンニャク、ヨーグルト、などが良いと言われております。

③ ストレスや生活習慣によって自律神経のバランスが崩れると免疫機能も乱れるので、ビタミンC・B群、乳製品などを積極的に摂りましょう。また、ストレス解消には休息をとる、趣味に没頭する、人に悩みなどを相談する、運動する(体を動かす)ことが有効でしょう。

④ そして、陽気に笑って笑顔で暮らす事も良いようです。テレビの「笑点」などお笑い番組などを観て、憂さを忘れて大いに笑って楽しんではいかががでしょうか？

「笑う門には福来る」です。



なつかし記・さがら 子供たちのいる風景



(冬はこれに限ります)

(ちょっと危ない) 遊び

昔の子供たちは「遊び」を通じて人間性や社会性を培い、生きていく知恵と知識を身につけ、人間として本当の意味での「生きていく力」を身に付けていったのではないのでしょうか。

画 澤田 翰 (たかし) 氏

皆様のご意見や思い出話をお待ちしております

相良今昔物語 澤田 翰 (たかし)

(先月号からの続き)

栗山石油店は戦後ここで開店され、今では浜岡、御前崎等榛南のスタンド王になりました。

本店であるここは以前高畑薬局さんの店で、昭和十九年の東南海地震で屋根瓦が全て崩れ落ちた事と、隣の秋野自転車店が全壊した事が印象的でした。

秋野自転車店は昔は*

人力車製造販売で、鍛屋さんと木工を兼ねた作業場で、町議の河合さんの父信平さんも秋野さんの職人でした。ふいごで赤くなつた鉄を打って輪

を木の車輪に廻したりの忙しい店の様でした。先代の貞一さんは田舎相撲の名行司で、波津の大西屋こと酢屋の

常次郎さんが、田舎相撲の横綱から県の横綱にまでなつて遠州灘のシコ名で名声をはっていたのですが、当時の

神社等の奉納相撲の行司は秋野さんが最高の権威で、田舎木村庄之助だった様です。力士には友鶴とか、松風と

かいうシコ名の人があり、松風は力はあつても枝が無く、「浜の松風音ばかり」と冷やかされた様です。相撲と言

えば、河岸の石屋こと名波さんのおじいさんは、大相撲の事なら出身地、身長体重、得意技等どんな問いにもず

ばり答を出す、今ならNHKの解説者になつても良い程の相撲通で、晩年迄協会から番付けが送付された相撲博

士でした。

(原文のまま 次号へ続く)

※人力車 (じんりきしゃ)

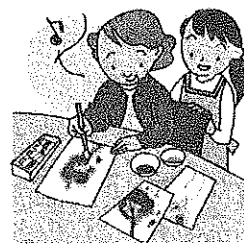


人の力で人を輸送するために設計された車。日本では、主に明治から大正・昭和初期に移動手段として用いられましたが、馬車や鉄道、自動車の普及により、都市圏では1926年頃、地方でも1935年頃をピークに減少して行きました。

戦後、車両の払底・燃料難という事情から僅かに復活したことがありますが、現在では観光地などでは用いられているものの、一般的な交通・運送手段としての人力車は存在していません。

これからの いきいき予定

- 2月20日：お茶会を楽しもう
- 3月 6日：ひな祭りを楽しもう
- 3月13日：一年間の反省



相・福 いきいきだより
笑顔がいっぱい！！

2017年2月6日号

(通算第35号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ

編集

いきいきボランティア協力員