

# 平成30年度の活動記録(9月)

## 第11回(9月3日) ◎保健師さんの健康講座 「足」が支える高齢者の健康

参加者数  
対象者：23名  
協力員：12名  
市、保健師：2名



- 足は第二の心臓と呼ばれるほど、私たちの全身の健康維持を担う大きな働きをしています。血液が心臓から足、さらに心臓へと循環するために足の筋肉が働いています。つまり血液を全身に送り出すポンプの役割が足にはあると言われるています。
- また足裏には、反射区と呼ばれる身体のあらゆる器官や内臓をつなぐ末梢神経が集中しているとも言われます。
- したがって、足は全身の健康を支える要であり、足をケアすることで全身の健康を活性化させることができますのであります。
- と、言うことで、本日頂いた黄色のリーフレットをよく読んで、ご自身で足の健康管理に取り組みましょうね。



保健師の山本さん(右)と大隅さん(左)



→西尾会長の「台風のお話」  
為になりますね

あなたの足爪は大丈夫ですか?

### ◎本日のおやつ



お汁粉



皆さん真剣に受講されましたね



今日も手話の練習は忘れません  
♪うさぎおもしろのやま〜

## 第12回(9月10日) ◎手話を楽しもう

参加者数  
対象者：18名  
協力員：15名



### 手話合唱「ふるさと」の特訓・トクソン・とっくん

- 今日は公民館まつりで発表するために手話合唱「ふるさと」の練習をしました。このところ生き生きクラブ開催のたびに手話の練習、練習ですね。
- でも皆さん、隣で見聞きしていると、練習したら っただけ上手になってますよ!
- 相良区公民館まつりは、11月11日(日)ですよー。  
今から楽しみですね。



↑西尾学習塾?  
「お・い・あ・く・ま」について  
為になりますね。



「ふるさと」三番まで通し  
で・・・サン、ハイ!  
♪うさぎおもしろのやま〜

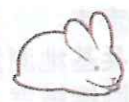


単語の練習 →  
(水が)「きれい」

### ◎本日のおやつ



ホットケーキ



← 単語の練習  
(山が)「青い」



### ●五行

「木」・「火」・「土」・「金」・「水」この五種によって、この世のいっさいを解釈するのが「五行（ごぎょう）説」です。

「陰陽説」とあわせて「陰陽五行説」となり、中国から伝わってきたは、6世紀ごろだといわれます。以来、日本の文化や生活に、さまざまな影響を与えてきました。

### ●白秋

五行の考え方は、方角・色など、あらゆるものに配当されていますが、五行の色と四季を合わせて、「青春」「朱夏（しゅか）」「白秋（はくしゅう）」「玄冬（げんとう）」といった言葉が生まれました。表題の「色なき風」は、この「白」という色に基づいたものです。

～ 吹き来れば 身にもしみける 秋風を 色なきものと 思ひけるかな ～

（紀友則『古今六帖』）

### ●白は色無し

本来は、「華やかさのない風」という意味で、身にしみ渡るような寂寥感をいったものだそうです。

秋が深まるにしたがって、次第に、透き通っていくように感じる風の色……。

「白き風」というより、『色無き風』という方が、透明感が感じられて、現代の感覚にも、ぴったりくる気がします。

### ●風を感じて・・・

季節の風が透明だからこそ、身にも、心にも、しみとおるのかもしれませんがね。

秋は物思う季節。澄みきった風が、曇りをはらい、あるがままの姿を見せてくれることでしょう。

うば  
姥ひとり色なき風の中に栖む 川崎展宏



## 友達

布施 清一

内閣府の「生活と意識に関する調査」（2016年）によると、「家族以外に相談あるいは世話をしあう親しい友人がいるか」という問いに日本の高齢者の25.9%が「いない」と回答しています。実に高齢者の4人に1人が「友達ゼロ」という状態だとわかります。

前述の調査では、「病気になったとき、同居の家族以外に頼れる人は」の質問に対して「友達」と答えた人はわずか18.5%にとどまり、およそ8割の人は頼れるような友達がいないということになるのです。

何かあったときに頼りになるような友達がいれば、本人だけでなくその家族も安心できると思います。逆にその友達からも頼りにされていれば、「自分は必要とされている」と思えて気持ちの張り合いにもなるのではないのでしょうか。

他者とのコミュニケーションが月1回以下の高齢者は、要介護や認知症になる危険性が高まるといわれています。他者と対話し、脳の記憶系や勘定系の脳番地を刺激しないと、脳は成長しにくくなり認知症に向かってしまうそうで、人とのつながりは、私たちが思う以上に刺激になり、さらに「何かあったときにも助け合える」という、心の支えにもなるのです。

「生き生き」の皆さんも是非 対話を大事にし、会員同士のコミュニケーションを高め、サロン以外で街で会った時も仲良く「友達」の絆を大切に【頼り・頼られる関係】を築いて下さいね。



いきいきサロン



# 相良でんでは史話 其の四

大澤寺十五代住職 今井一光

## 《地震記附 金張襖修理録》



二回にわたり拙寺に伝わる安政大地震の記録「地震記」を記してきましたが今回はその地震記の追記「地震記附金張襖修理録」です。

当山九代祐巖のとき文化五年(1808)に完成した丸尾月嶂の襖絵が釋祐賢(十代)の時代、嘉永七年(安政元年 1854年)に発生した「安政大地震」で破損したためにそれを修理した件を襖の由来とともに記しています。

明治十七年(1884)と地震発生から30年も経ってからの修理ですがそれはもっともな事。支援者となる檀家さんはじめお寺も自宅周辺等ごく身の回りの修繕が優先されたことによりましょう。

今に伝わる各家、大澤寺支援者(世話人総代)の名が見られます。

### 大澤寺本堂之四間建置金張襖之由来ヲ記

釘浦山大澤寺九代目住職祐巖師之世代ニ此金張リ之襖ヲ新調ニ及ブ  
干時文化五年申秋也施主八山崎長兵衛ヲ始メ板倉市兵衛様發起人と相成  
同行中有志之者尽力之上城東郡池新田村丸尾月璋と云フ画工ニ爲依頼テ  
其歳間四五年間義此国画ニ註意被致其筆跡ヲ尽力之上右文化五年ニ  
功成リテ落成ニ及フ其ヨリ物換リ星移リテ十代目祐賢師之世代ニ至リ  
嘉永七年寅年霜月六日東海道大地震之際ニ本堂大破及ヒ随ツ  
而此襖両方八本トモ大痺ニ相成同行門徒中ニテモ一同右震動後之事情  
各々ニ家屋之修繕等ニ困難シテ本堂破損之個所ヲ修繕スルトイエトモ  
襖之迄ハ不行届 年月ヲ経過シテ三拾壹年後ヲ得テ明治十七年中八月  
發起人四名協力同心シテ其職工ヲ依頼シテ今茲ニ修善之実功ヲ奏スルニ至ル  
聊其由来ヲ書記シテ後世之門徒同行衆へ残スト而カ云

明治十七年中八月二十日

新町布施勘七 波津村小山弥平 波津村小山平兵衛 波津村野村庄十

※丸尾月嶂の襖絵は本堂にございますのでお参りのついでに御覧ください。



### これからの いきいき予定

- 10月22日：手話を楽しもう
- 11月 5日：大きな声で歌おう
- 11月11日：相良区公民館まつり
- 11月19日：昔の遊びを楽しもう



皆様のご意見や思い出話を  
お待ちしております

相・福 いきいきだより

笑顔がいいねっ！！

2018年10月16日号

(通算第55号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ