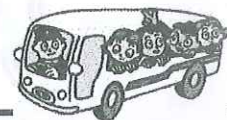


# 平成27年度の活動記録(10月)

## 第13回(10月5日)

### ◎屋外昼食会



参加者数  
対象者：20名  
協力員：14名

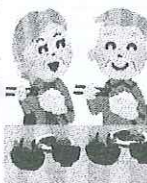
- 今回の屋外昼食会は(株)明治 東海工場の工場見学を兼ねてのお出かけとなりました。
- 朝 出発して、まず工場見学、そして昼食は前回の屋外昼食会でも利用させていただいた東名高速道路 牧之原S.A.(下り)でいただきました。
- 食事の後、爽やかな季節となった野外で歌の練習などをして楽しいひと時を過ごす事ができました。



工場見学に先立ち、説明を受けました。



楽しいお食事中を窓の外からパチリ。



食後のひと時



←ホールに鎮座まします「ウカール神社」カールおじさんが神主です。

株式会社明治の東海工場は1969年(昭和44年)に設立され主にアーモンドチョコレートやチェルシーを製造する菓子専門の工場ということです。



野外で歌の練習



最後にみんなで集合写真

## 第14回(10月19日)

### ◎ボウリングを楽しもう



参加者数  
対象者：23名  
協力員：13名

- ボウリングは糖質と脂肪が半分ずつ消費される理想的な有酸素運動です。
- 有酸素運動とは、酸素を大量に取り入れながら出来るだけ長く継続して行う全身運動のことです。心臓や肺の機能を高め、組織・細胞に酸素を送り込むことによって健康を増進させる運動法なので、ボウリングは健康にも美容にも最適だといわれています。
- ボウリングによって、リズム感やバランス感覚も保つことができます。人間にとって平衡感覚はとても大切なことです。椅子に座った時も、フツーに直立不動になっているときも平衡感覚は常に働いています。



ただいま準備中

### ◎本日のおやつ



おしるこ



狙い澄ませて・・・



\*入会希望の江川さん  
今日は見学においでです



# 祭 平成27年度の活動記録(公民館まつり) 祭

10月11日におこなわれた相良区公民館まつりには、多くの会員や協力員に参加していただき、にぎやかに、楽しい一日を過ごすことができました。

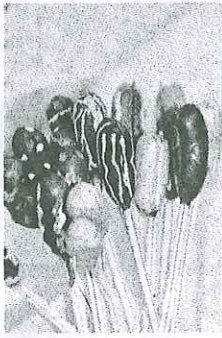
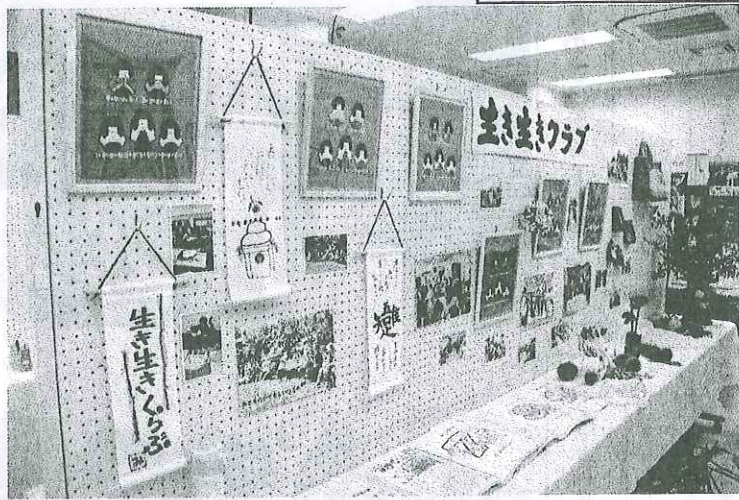
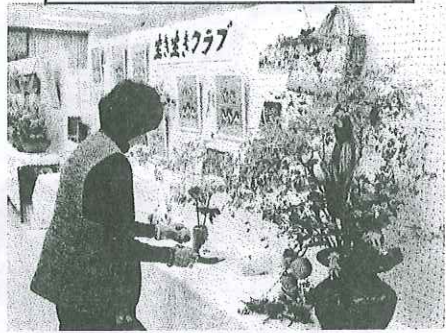


←10月9日には協力員がカルメ焼きをつくりました。

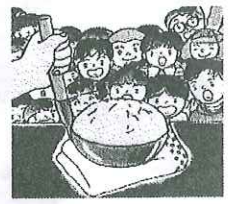


↓作品展示コーナー

作品展示コーナーを飾りつけ作業中↓



←今年も「ベビーマラカス」ができました。



## 公民館 祭

屋外のテントでは、カルメ焼きと綿菓子の販売です。  
カルメ焼き=50円  
綿菓子=0円



2階の芸能発表会場はいきいきの会員がいっぱい！！

鈴木沙愛さん→今回もありがとうございました。

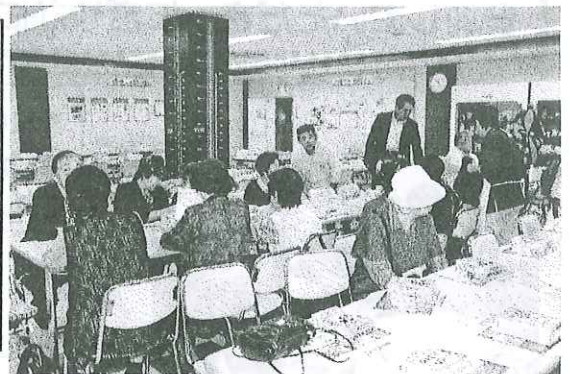


# たのしかった屋外昼食会

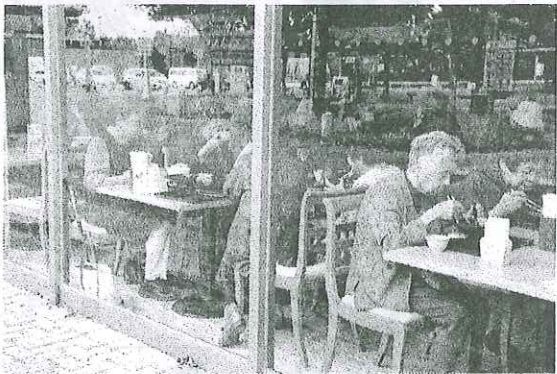
10月5日の屋外昼食会の写真がたくさんありましたのでご紹介いたします



バスに乗り込みいざ出発！



かしこまって説明を聞きましたね。



楽しい食事風景



食事の後はおみやげ探し？



わたしゃ〇〇を買ったけどあんたは何を買った？



以下はさわやかな屋外でコーラスの練習風景です。



楽しい一日はあっという間に終わってしまいましたね。次回はどこへ行きましょう？

# 七五三

成長の節目のお祝いです

## ●七五三

11月15日は七五三です。七五三は、子ども時代の大切な節目となる3歳(男女)、5歳(男の子)、7歳(女の子)の成長に感謝し、神社に参拝して、人生の節目をお祝いする行事です。

## ●七五三の由来

もともとは公家や武家で行われていた「髪置き」「袴着」「帯解き」という別々の儀式で、年齢、性別、日取りなどは時代や階級によってさまざまでした。

昔は医療が未発達なこともあり子どもの死亡率が高く、7歳まで生きられない子どもが多かったために「7歳までは神のうち」といわれ、それまでは魂が定まらなると考えられていました。そこで、節目の年に成長を祝って神様に感謝し、無事迎えた7歳で神社の氏子になったのです。

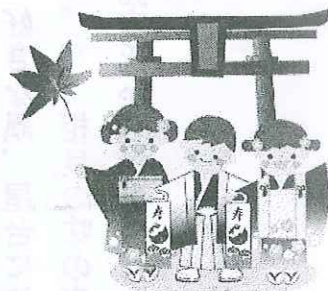
そして江戸時代後期に3つの儀式が1つになり、その後、今のような形になって広がっていきました。

## ●なぜ11月15日なの？

江戸時代、五代将軍・徳川綱吉が虚弱体質であった長男・徳松(5歳で夭折)の無事成長を祈るために、袴着の儀式を執り行ったのが11月15日で、これが一般に定着したといわれています。

なぜこの日が選ばれたかは、「鬼宿日(きしゆくにち)」という吉日にあたるという説や11月が、秋の収穫の月で縁起がよく、3と5と7を足して15日にしたという説があります。

しかし、最近では特に15日にはこだわらずに10月から11月にかけての家族が揃う吉日を選んで行う人も多いようです。



## 病気予防の習慣を身につけましょう

福岡区 民生委員 久保 昌子



日に日に秋も深まってまいりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

これからの季節、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等かかりやすくなりますので、しっかり予防して元気に過ごしていきましょう！

- ◎うがい、手洗いを習慣にしましょう。
- ◎バランスの良い食事とビタミン補給を心がけましょう。
- ◎十分な睡眠をとりましょう。
- ◎適度な運動をしましょう。
- ◎極端な厚着、薄着はしないようにしましょう。
- ◎乾燥した所や人ごみは避けましょう。



これから寒くなりますが、生き生きクラブでは心がホカホカ温かくなるような楽しい企画をご用意しております。楽しみにしていてくださいね！

皆様の元気な笑顔が見られますようお待ちしております。

# なつかし記・さがら

戦時中の子供たち

「召集令状をもってまいりました。おめでとうございます」

「どうとう来たか」という本人の静かな言葉。しかし、赤紙に目を留めた妻は、突然夫の背中にしがみつきました。「死んだらあかん、死んだらあかん」と泣きじゃくりました。起きてきた一番上の男の子は黙ったまま赤紙を見つめていました。(とある役場の給仕の手記より)



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「魚竹の重さ」の続き)

片や凧の名物男は、今の村本商店の場所に永い間豆腐屋を営んでいた大石虎吉さんでした。「喧嘩虎」の異名を取る程の伊達男で、片や凧の切り合いの選手、片や凧を拾う方の選手で、今の陣太山から龍音寺から川口辺りが凧の落下地点でした。そこへひらひらと落ちてくる凧を、上町下町で奪い合いがこれ又凧の華で、自軍の凧を渡すなどテンピンや石つぶで血だらけの大乱闘を演じて、これを観んとて集まった大観衆が酒や柏餅を振る舞われて一日中大声援をあげ、人気NO1の虎さんの名声はいやが上にも高まるばかり。プロレスまがいの大乱闘も決して限度を越す事をせず、ショーマンシップもあつた様です。名物男も、代々続いた大石豆腐店から事情があつて下町に引っ越して来たので、さあ下町の人は大喜び。百人力の加勢と、凧に屋台に出てくれと頼んだけれど、下町に行つたその年から

「俺は新町の虎だ。又、新町に帰る。」

と言って、好きな凧、屋台に決して手を出さなかつたという事です。又、相良の味の店池ヶ谷のそばも、林助さんが大石虎吉氏から指導された秘伝の味との事です。

(原文のまま・以下次号へ続く)

### 凧 (たこ) (いかのぼり)

竹ひごの骨組みに和紙を張った遊び道具。風力で高く揚げて楽しむ。子どもが揚げるもののほかに、凧合戦として上げられる巨大なものもある。江戸時代の歳時記『増山の井』には、「春の風は下から吹上げるので、凧がよく上がる」とある。・・・そうです。

凧いかのぼり きのふの空のありどころ 蕪村

(恥ずかしながら「いかのぼり」と読むとは今日まで知りませんでした。)

## これからの いきいき予定

- 11月30日：手話を楽しもう
- 12月 7日：お正月用作品を作ろう
- 12月21日：クリスマス会



相・福 いきいきだより  
笑顔がいろいろ!!  
発行  
相良・福岡いきいきクラブ  
編集  
いきいき協力ボランティア