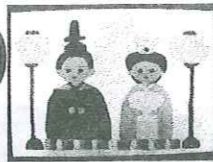


平成27年度の活動記録(3月)



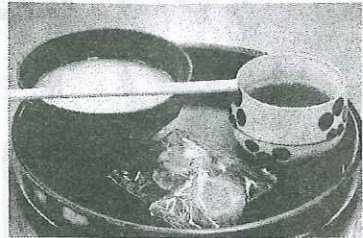
第23回(3月7日)

◎脳の活性化(その1)

参加者数
対象者: 24名
協力員: 14名



こうならないために



甘酒
(ミニクッキー付き)

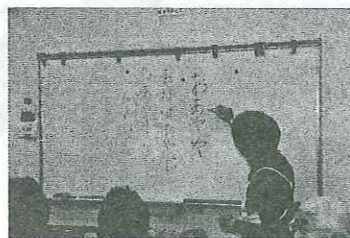
◎本日のおやつ

●今回は、あと出しじゃんけん・しりとり・はやくち言葉で大いに遊んで「脳の活性化」を進めながら楽しいひと時を過ごすことができました。

●脳はじゃんけんではワザと負けたり、しりとりで答えを考えたりする事で、問題解決のために活性化されると考えられます。

●そのほか脳の活性化には、右利きの人は左手を使うようにしたり、簡単な計算問題を解くとよいとか、塗り絵や工作がいいとか、料理は五感を使うので脳にいいとか、実にたくさん方法がありますね。

●ですから、これではいけない、というものはなく、そのなかからじっくりくるものを一つでも選んでまずご自身でやってみる事をお勧めします。



しりとり→
「ハイ、次は
あんたんば
んだに」



ゴリラカタコリコリゴリダ

↑オアヤヤ
オハイオヤニ
オアヤマリナサイ



今月からお友達

福岡区
昭和12年生まれです
皆さんどうぞヨロシク



第24回(3月14日) ◎脳の活性化(その2)

参加者数
対象者: 20名
協力員: 14名



●何かを一生懸命考えるのは、とても良い頭の刺激になります。それが楽しいレクリエーションでのことなら、なおさらのことですね。

●クイズや脳トレをみんなで一生懸命考えていくと、協調性も育まれていて、みんな仲良し、うれしいですね。

●でも、頑張りすぎると疲れちゃうから、無理はしないでね。気持ちよく頭を働かすことが目的ですから、上手にできなくて、ご愛嬌。そんな時はみんなで笑い合いましょう。えへへ。



↑指たてて・♪もしもしかめよ



ゲーとパー以外を
出してくださいねー

今度はゲーとチョコキ
以外です!!



歌の練習も忘れません。

◎本日のおやつ



お汁粉

↑指たてたら・右と左と・・・

清明

せいめい

いきいき歳時記・4月

●4月5日頃(2016年は4月4日)、および穀雨までの期間をさします。春分から数えて15日目頃。春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したものであります。

●万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。この頃は桜の花が咲きほこり、お花見のシーズンでもありますね。南の地方ではつばめが渡って来る頃でもあります。また、雨が多い時季で、この清明の頃にやわらかく静かに降る雨のことを「発火雨(はっかう)」とか「桃花(とうか)の雨」、「杏花雨(きょうかう)」ともいいます。

●また、この頃を境に気温はぐっと上昇し、種まきの季節となることから、新しい生命や芽吹きを連想させるシーズンでもあります。この春の気持ちいい自然の中でお花見をしたり、冬になまった体をあたためるためにスポーツに興じたりするのも良いかもしれませんね。

●沖縄では「清明祭(シーミー)」といって、墓前に親族が集まり、酒・茶・お重を供えた後、皆でご馳走をいただく習慣があるそうです。

これは中国から伝わった風習といわれ、今では沖縄の三大行事の一つとされているそうです。

沖縄のお墓の前は「清明祭」をするための広いスペースがちゃんと設けてあり、ここで、お重を囲んで宴が催されるのだそうです。気候もいい頃ですし、ピクニック感覚でどのお墓もとても賑やかだとか。



(これは台湾のイラストです)

清明の野に出ていのち愛しをり 土屋草子

『テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ・ワクワク』

(平成28年度のスタートにあたって)

相・福いきいきクラブ会長 西尾仁男



健康寿命とは、平均寿命から介護(自立した生活ができない)期間を引いた値で、健康上の問題がなく日常生活を普通に送れる状態の寿命になります。厚生労働省が発表した我が国の健康寿命は、男性が71.19歳、女性が74.21歳。静岡県は、男性が72.13歳で全国3位、女性は75.61歳で全国2位と、3年前の男性2位、女性1位から順位を落としているものの全国トップレベルにあります。

しかし平均寿命がいくら延びても晩年は寝たきりという状態を我々は望んではいません。では、健康寿命を延ばすためには、何をどうすれば良いのでしょうか?

それには『テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ・ワクワク』が必要といわれています。『テクテク』は適度な運動、『カミカミ』は3度の規則正しい食事、『ニコニコ』は心が健康で笑いのある状態、『ドキドキ・ワクワク』は五感を使った感動がある状態を表現します。

平成28年度も相・福生き生きクラブの会長職を担えとのことでしたので、会員の皆さん、スタッフの方々と共に『テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ・ワクワク』をモットーにして、「気軽に」「無理なく」「楽しく」お話をし、笑って過ごせる時間を持てれば良いなアと思っております。宜しく願いいたします。



なつかし記・さがら 子供たちのいる風景

ピラミッド



画 澤田 翰 (たかし) 氏

ピラミッド (組み体操)

昔の運動会のプログラムには必ずと言うほど「組み体操」がはいていましたが、近年自治体などの判断で安全面を考慮し廃止するなど、行事から外す学校が大半を占めてきました。

日本の学校下に於ける組体操については1951年度版の中学・高校用指導要領に3段ピラミッドなど図解が掲載されていましたが、それ以降の記載は無くなっています。

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)

「柴田屋」の煎餅は屋根一杯に赤い色が並べられ、手焼きのうまさは今草加煎餅を思い出します。柴田屋は、講談で有名な伴右衛門の子孫と言われ、体格のいい正ちゃんと言った事や、裏庭にあったお長屋の井戸の水が濁っている為の露過装置として、井戸輪を重ねた底の部分に砂利を入れ、中に炭を入れ、上に赤レンガの割ったのを入れ、一番上に竹の葉やそだなどを詰めた上からカラグの水を流し入れ、下に出た清水を飲用にする装置が印象的でした。今は「ゆきえ」さんのどぜうの赤提灯が美しい。

小田さん宅は新町からの移転ですが、昔は「小田船」といえば千石船での大阪、江戸間の船主の子孫で、資料館内にある八幡神社の大絵馬に六艘の小田船が画かれています。昔は栄えた方々だった様です。工営所、相良保育園、相良キリスト教会と、この土地は公的な匂いのする場所です。

(原文のまま・以下次号へ続く)



「どぜうのゆきえ」

懐かしいお店の名前が出てきましたね。

「ゆきえ」さんの「どぜう丸煮」や「どぜうのから揚げ」など、しっかりと処理がされた「どじょう料理」は食べやすく骨までしっかり味わいつくすことができました。

なかでもドジョウと笹搔きにしたゴボウをみりんと醤油の割下で煮て鶏卵でとじた「柳川鍋」はとても美味しかった記憶があります。



これからの いきいき予定

- 4月18日：手話を楽しもう
- 5月 9日：屋外昼食会
- 5月30日：健康講座



相・福 いきいきだより

笑顔がいいね！！

2016年4月4日号

(通算第25号)

発行

相良・福岡いきいきクラブ

編集

いきいきボランティア協力員