

平成28年度の活動記録(11月)

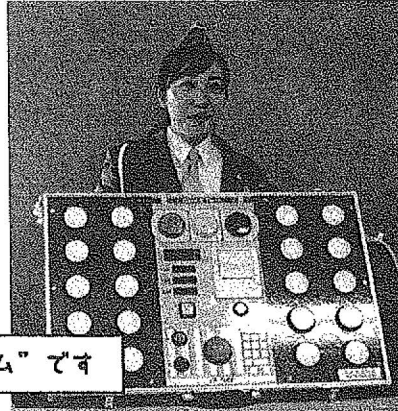
第14回(11月7日) ◎交通安全教室

参加者数
対象者：24名
協力員：10名
交通安全協会
指導員：2名

- 高齢者のための体験型交通安全教室を開催しました。
- 反射神経測定機の“クイックアーム”を使って反射神経や視野、判断力などをテストしました。
- クイックアームは結果が年齢で出てくるため、みなさん結果に一喜一憂でしたね。



「車は《早い》と思って下さい」



これが“クイックアーム”です



右手でポン・左手でポン



と・ま・と

- ◎牧之原市は65才以上の事故率、事故死亡率が全国でもトップクラスで高いそうです。
- ◎道路を横断するときなどくれぐれもご注意ください。
- ◎とまとの約束＝止まって・待って・飛び出さない を守りましょうね。



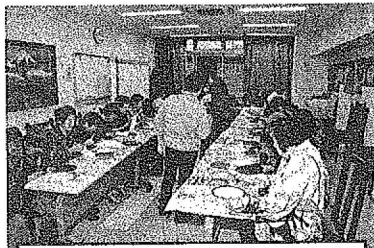
あなたの反射神経は〇〇オデ

◎本日のおやつ

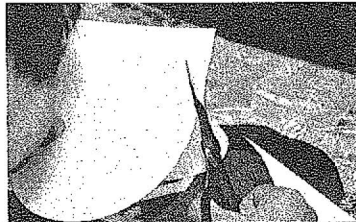


ロールパンのシーチキンサンド
(コロッケ付き)

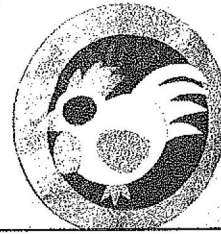
第15回(11月21日) ◎お正月の作品作り



さぁはじめましょうか～



線に沿って切るのも
なかなか難しいものです



これが完成予定形

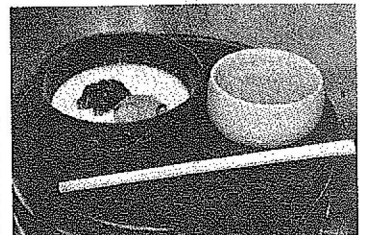
参加者数
対象者：24名
協力員：13名



これをあーして、こーして

- お正月に飾れる干支(酉)にちなんだ色紙を作りました。(1回目)
- 脳トレや手指機能の低下防止、意欲向上のために手先を動かし頭を使うことは、高齢者の健康にはとても良いことです。
- 作るプロセスを楽しむことはもちろん大切ですが、完成したものを飾って、皆さんにみてもらうことも喜びですね。そして、さらに、その作品が誰かの役に立つものだったら、もっとうれしいはずですよ。

◎本日のおやつ



カラフルぜんざい

あんといちごを混ぜた白玉とミルクの汁との取り合わせが斬新な逸品でした。



平成28年度相良区公民館まつり特集

芸能発表

「ただいまから生き生きクラブの発表をはじめます」



ことしの公民館まつりは11月13日に開催されました。

生き生きクラブの皆さん、出演おつかれさま。そして有難うございました。

皆さんの活躍で芸能発表がおおいに盛り上がりました。

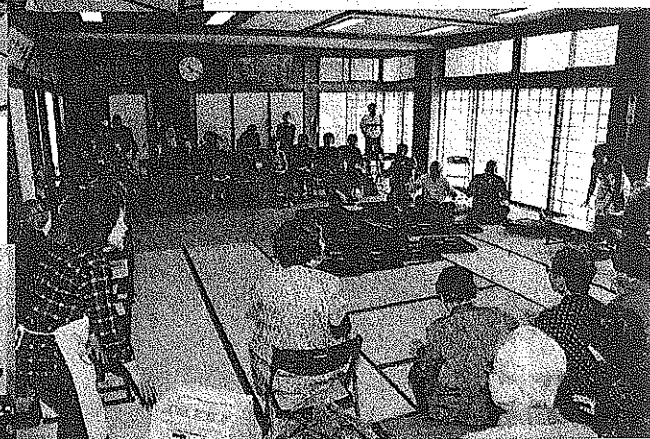
今月号の3・4ページは公民館まつりの写真をいくつか並べてみました。



芸能発表



♪ふ〜じはに〜ぼんいちの〜やま〜



♪ぱ〜たからぱたか〜らぱっぱっぱっぱっぱ〜



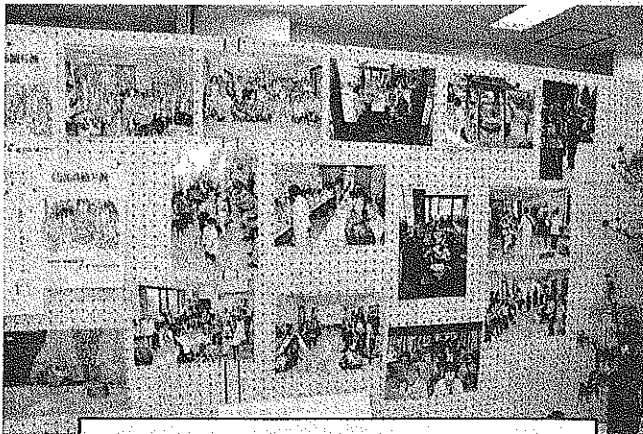
生き生きクラブ室内展示スペース



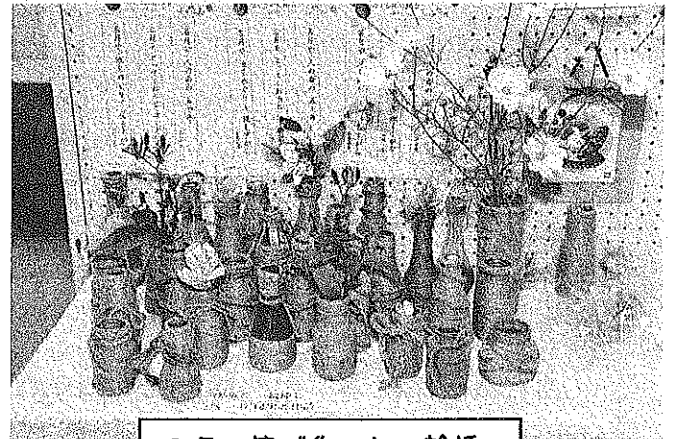
今年もたくさんの展示品が並びました



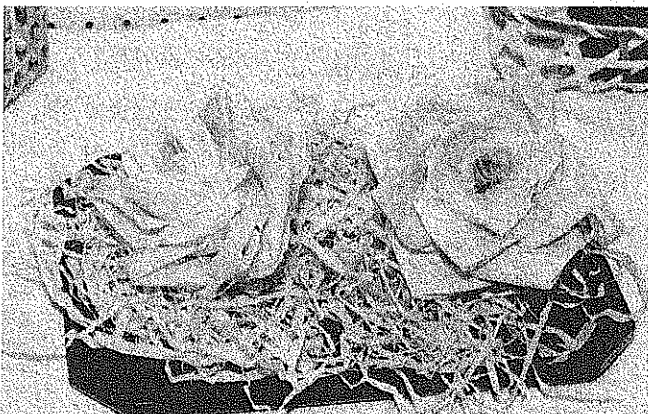
塗り絵やなぞる俳句などの力作の数々



本年度 春～秋までのスナップ写真



9月に皆で作った一輪挿



協力員製作の「かんなくずで作ったバラ」



ポラさんの焼きそば屋さん

大好評でした



市長さんも焼きそばお買い上げ
「有難うございました」



大忙し・大忙し お疲れさまでした

年越し蕎麦

いきいき歳時記・12月

●縁起をかついで

年越しそば（年越し蕎麦）とは、大晦日（12月31日）に縁起をかついで蕎麦を食べる習慣のことを言います。蕎麦（そば）は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く長くということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったという説が一般的です。つごもりそば（晦蕎麦）とか、みそかそば（晦日蕎麦）と呼ばれることもあります。

●江戸っ子に愛されて

大晦日に年越し蕎麦を食べるという風習は江戸時代から定着したとされます。蕎麦は関東、うどんは関西というイメージがありますが、信州から江戸へという蕎麦の流通ルートが早くから確立したため、蕎麦の文化は江戸で花開きました。江戸っ子の蕎麦好きは有名な話です。そう言えば有名な古典落語の「時そば」の舞台も、江戸ですね。

●切れやすいんです

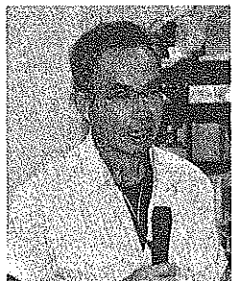
さて。年越し蕎麦には、ほかにも諸説があり、一つだけ紹介しますと、他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるのだそうです。

●この一年に感謝しつつ

子供の頃、紅白歌合戦を見ながらつついコタツでうたた寝をしていると「年越し蕎麦食べる？」とって起こされた思い出があります。

御利益の真偽はともかく、家族全員で食卓を囲み、この一年のいろいろな出来事に思いを馳せながら無事に新しい年を迎えられることに感謝するひとは大切にしてほしいですね。

宵寝して年越し蕎麦に起きる 水原秋櫻子



今もなおZ旗はためく戦艦三笠

相良区公民館主事 吉田 功

相良区 区会の研修会に同行させていただき、横須賀港にて旧帝国海軍の「戦艦三笠」を観覧・見学する機会を得ることが出来ました。

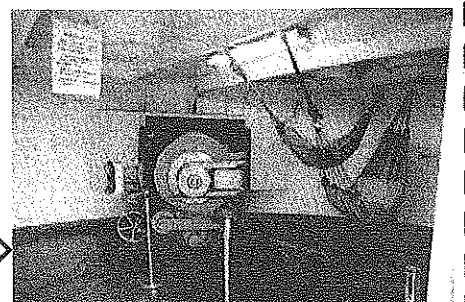
「三笠」は、1904（明治37）年2月に始まった日露戦争において、東郷元帥が率いる連合艦隊の旗艦として活躍し、1905（明治35）年5月27日の日本海海戦では、遠来のバルチック艦隊を全滅させる偉功をたてた旧帝国海軍の代表的な軍艦であります。Z旗を掲げ、「皇国ノ興廃コノ一戦ニアリ、各員一層奮励努力セヨ」と全軍の士気を鼓舞した東郷元帥の逸話はあまりにも有名ですね。

竣工したのは、今から110年余り前の1902（明治35）年だそうなので、（生き生き会員の皆さまのお父さんお母さん、あるいはそれよりも年長か？）その当時に全長132メートル、幅22メートル、高さは5階建てのビルくらいあるというこのような鋼鉄製の巨艦を建造したことに驚きました。

そんな現代史を思い起こさせる「三笠」の艦内を巡ると、古めかしくも頑強な鋼鉄の艦橋や階段が迫ってくるようで、それだけに百年余りの船齢＝寿命を保ち続けたのだろうということも頷けるものであります。そして、なぜか根拠は無いものの、「年齢なんかには負けないぞ、まだまだ俺はヤレル！」というような元気・勇気が凛々としてくるものであります。

一層奮励努力セヨ！と「三笠」にパワーを頂いた研修会でありました。

こちらがハンモックです。砲台の隣にありました。これで寝たら元船乗りの私でも船酔いしそうです。枕元に携帯置けないのもハンモックの欠点です。

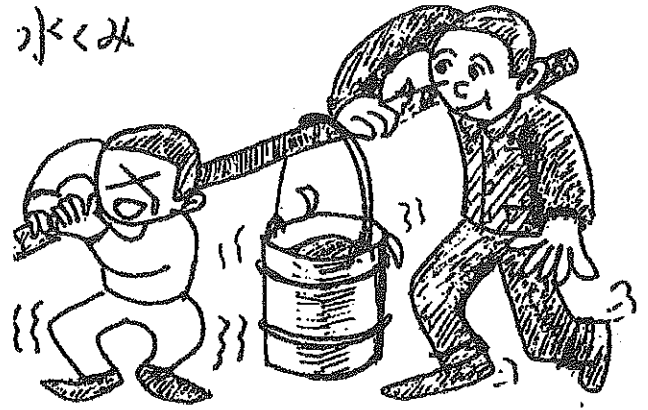


なつかし記・さがら 子供たちのいる風景

水汲み

水道が普及していない時代には水は井戸のポンプからくみ出して台所や風呂に使っていました。

昭和30年代まではこの画のように子供が水汲みを手伝う光景があった記憶があります。



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)

(三) 前浜西組

(先月号からの続き)

自分の町内を語るのは案外むずかしい。知り過ぎてい
る為か、かえって粗が見える。

園さんは八右衛門、八左衛門、八五郎等の名前が付い
ている。孫八という人も明治頃があり、八に縁のある名
前が多い。今の当主もはつさんである。園さんの家の裏
にガチャポンがあり、良質の飲み水が出て、新町、前浜
の「生命の水」を提供してくれました。予備水とか、呼
び水を少々持って行ってガチャポンの上から入れながら
急いでおる。子供には高すぎて呼び水とおりのバラ
ンスが取れず、スコスコと呼び水だけ取られて、家から
何回となく出直す。

私の家にも二つ井戸があるけれど、通りより南は良質
の水で、北側は悪水でした。洗濯すれば衣服はゴワゴワ、
黄ばんですぐ切れるし、風呂も沸かすと白く濁るし、手
におえない水で使い道は表の往還の打ち水くらいのもの
で、植木も枯れる始末。おばあさんが「今日は風呂を沸
かさず。」と言うと、幼い弟と二人で、園さんの井戸から
カラゲの片方に三分目位ずつ、三十回位運ばないと風呂
が沸かせない。大人なら三回位行けば一杯になるのに、
父は兵隊に、母は行商に行った留守を年寄相手で、水汲
みは重労働でした。井戸の名は「長八井戸。」

(原文のまま 次号へ続く)

※ガチャポン(上部開放型手押しポンプ)

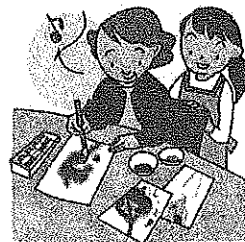
昭和十数年頃から、各家庭の台所や裏庭に普及させるために開発され、戦後
主流になったTB式自在口共柄ポンプ(東邦工業製)が有名です。昭和30年代
後半、水道が普及するまでは、日本中のどこでも見られました。また、『となりの
トトロ』でメイとサツキがこのポンプで井戸水を汲むシーンが有名になった
ため、「トトロの井戸(ポンプ)」の愛称で現在も親しまれています。

でも、さすがに最近あまり見かけ無くなりましたね。



これからの いきいき予定

- 12月19日：クリスマス会
- 1月16日：お楽しみ福引大会
- 1月23日：昔の遊びで楽しもう



相・福 いきいきだより
笑顔がいっぱい!!
2016年12月5日号
(通算第33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