

平成29年度の活動記録(6月)

第5回(6月5日)

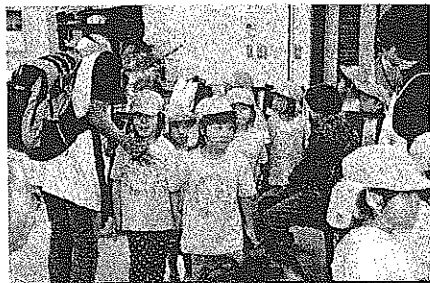
◎相良保育園児との交流会



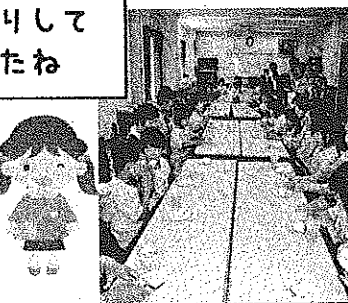
- 今日は相良保育園のひかり組園児との交流会でした。
- 園児の数は去年の約半分の12人でしたが、元気いっぱいの子供たちでしたね。
- 園児との交流は高齢者の精神的な活性化や心のケアにつながるだけでなく、園児にとっても、異世代交流を通じた心身の成長につながると思います。
- 近い将来、街中で子供たちと高齢者の方たちが当たり前に話をしている、一緒に遊んでいる…そんな社会が実現すればいいですね。



参加者数
 対象者：26名
 協力員：15名
 相良保育園
 ひかり組園児：12名
 職員：2名

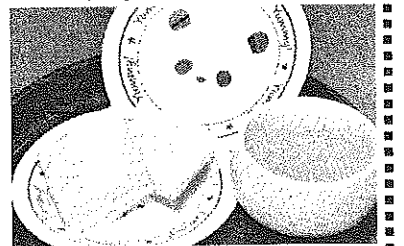


歌をうたったり手遊びしたりして
 楽しい時間を過ごしましたね



「おやつ」いただきま〜す

◎本日のおやつ



餡と玉子の
 サンドイッチ

第6回(6月26日)

◎大きな声で歌いました



参加者数
 対象者：26名
 協力員：12名

- 本日のプログラム
- ①でてるてるぼうず
 - ②でんでんむし
 - ③ちゃっきり茶太郎
 - ④富士山(手話)
 - ⑤これから音頭
 - ⑥いきいきワルツ
 - ⑦お経



- 認知症予防・介護予防にも！歌で心も身体も元気に！
- 歌うことについての健康効果としては、1. 脳が活性化する
 2. 体幹が鍛えられる3. 嚥下能力が鍛えられる等が良く知られています。
 デイサービス等のレクリエーションに積極的に採用される理由も頷けます。
- 運動だと思わずに、自然と身体を使えますし、何より楽しいということが良いですね。
- これからも楽しく歌って健康寿命を延ばそうではありませんか。



いつもの手話合唱「富士山」



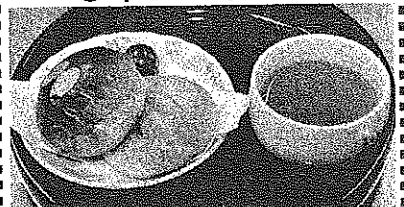
♪でんでんむしむしかたつむり



これも でんでんむし



◎本日のおやつ



ミニミニ・セット
 (ミニパンとミニトマト)

/// 本当は怖い てろてろ坊主の3番 ///
 てろてろ坊主 てろ坊主 あした天気に しておくれ
 それでも曇(くも)って泣いたなら そなたの首を キョンと切るぞ



●これからが雷の季節です

今年の梅雨もこれからいよいよ後半に入って行きますね。毎年梅雨の終盤には梅雨前線が活発化して各地に大雨の被害が出てしまうのが通例のようです。皆さん十分ご注意くださいね。

そして雨とともに被害が出るのが落雷ですね。主に雷は積乱雲から発生しますが、雲の摩擦によって溜まったエネルギーが放出されるのが稲妻で、この稲妻が地上に到達するのが落雷です。

●くわばら、くわばら

古来雷は「神鳴り」ともいわれ、神々のなせるわざと見なされていました。また、雷が起きると、落雷よけに「くわばら、くわばら」と呪文を唱える風習もあります。これは、菅原道真の領地の地名であった「桑原」にだけ雷が落ちなかったという話に由来しているようです。

●菅原道真＝雷神＝天神

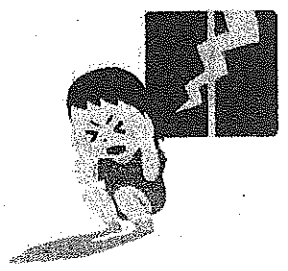
ではなぜ「菅原道真」なのでしょう？

道真は、陰謀によって大臣の地位を追われ、大宰府へ左遷され失意のうちに没しました。彼の死後、疫病がはやり、日照りが続き、また醍醐天皇の皇子が相次いで病死しました。さらには清涼殿が落雷を受け多くの死傷者が出ました。

これらが道真の祟りだと恐れた朝廷は、道真の罪を赦すと共に贈位を行いました。その後、道真の怨霊は天神（雷神）を信仰する天神信仰に結びつけられ、火雷神という地主神が元々祀られていた京都の北野の地に、北野天満宮を建立して道真の祟りを鎮めようとなりました。

●天神は雷と学問の神様

やがて時が経ち、世の中が落ち着くと、道真公の「優れた才能」も神格視され、入学試験や就職試験の成功を願う神様となり、現在に至ると言う事です。



雷の声五月雨これに力得て 正岡子規

「ラジオ体操会」で始まる夏の日

福岡区保健委員 増田英之



今年も暑い夏がやってきました。夏の思い出と言えば海水浴や花火、キャンプなど楽しいものが数多く浮かんできますが、子供の頃夏休みの時期に早朝から出席カードを持参して町内の広場に集まって、ラジオ体操をした事も私の夏の思い出になっています。

その頃は「みんなが行くから」と、なんとなくやっていたましたが、昨年久しぶりに朝の「ラジオ体操会」に参加すると、朝日を浴びながら体を動かす事が、いかにすがすがしい気分になり、体もほぐれて軽くなったように感じる事を改めて知る機会となりました。

日本のラジオ体操は、アメリカのメトロポリタン生命保険会社により健康増進・衛生思想の啓蒙を図る目的で考案され、1925（大正14）年から広告放送として放送されていたラジオ番組が基となっているようで、かなり歴史あるものですね。

現在のラジオ体操は老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操ですので、生き生きクラブの皆さんにも1日の始まりにちょうど良い刺激でありまた、気軽に出来る体力作りにもなると思います。「夏のラジオ体操会」にはぜひ参加してほしいものですね。大勢の子供さんたちにも会うことが出来て、体も心も若返ること請け合いです。

最近では100歳以上の元気な方が増えて来ましたが、その方たちがいつもやっていることが、①新聞を読む、②軽い運動をする、③仕事をする、だそうです。新聞や本を読むことは認知症の予防にもなります。そして無理をしない程度にラジオ体操で体を動かしましょうね。

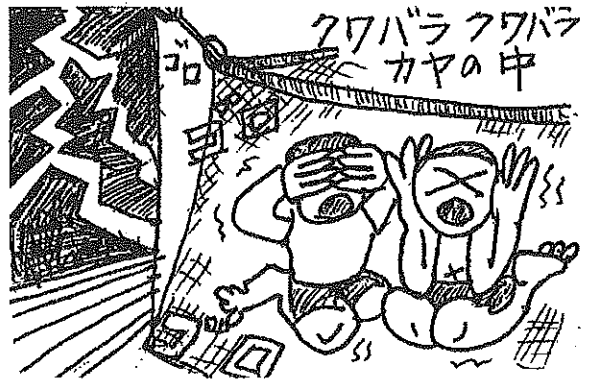
皆さん、暑さもこれからが本番です。熱中症にならないように気を付けてこの夏も元気に過ごしましょうね。



なつかし記・さがら 子供たちのいる風景

蚊帳の中は安全？

雷の電気エネルギーは壁や柱を伝わって流れます。そのため、建物に中にいる場合も壁や柱から離れ、部屋の中央に避難し、電線類からも離れるようにしましょう。昔は、「雷がなったら、蚊帳（かや）中に隠れる！」といったものですが、蚊帳の中というのは、おのずと、部屋の中央になるので、避難場所としては、理にかなってないように思われます。



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

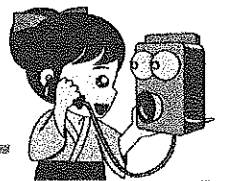
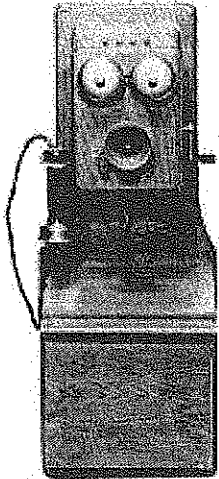
相良今昔物語

澤田 翰（たかし）

（先月号「植田家」の続き）

植田宅は今見てもそれ程広くはないわけですが、現在の郵便業務に電々（NTT）を兼ね備えている大世帯で家族的雰囲気職場でした。交換手の電話の応待が悪いといつては怒鳴って行ったり、私達の子供の頃には長距離を記録で申し込むと半日位待たされたし、近所の呼び出しに走り廻りました。聞き取りが悪くなると、ロボットの顔の様な電話器の下にある箱のガラス瓶の中の電極板の中に入れる、青色をした氷砂糖の様なタンパンの取替えに來ました。カマスに入った青いタンパンは猛毒で、これを盗み出して小池や水たまりに投げ入れるとふなや鯉やドジョウが飛び出してくるので、急いで新鮮な水溜に移して遊んだ事を思い出します。電話室はガラス戸の開きがあり、キャタツがないと送話器に近づけず、今子供が電話を便利に使っていますが、昔は特別な用件以外は使えない文明の利器でした。

（原文のまま 「植田家」はまだ続きます）



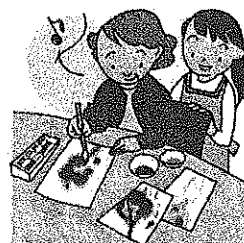
※デルビル磁石式電話機

デルビル磁石式電話機は1896年に導入された電話機で、その後約70年間にわたって使われました。内部に磁石式の発電機があり、右わきのハンドルを回すことで電気を起こし、交換台に電話をしたい意思を伝えました。左についているのが受話器で、本体中央についているラッパのような形の送話器に向かって話しかけました。この磁石発電機を持つ電話機のことを磁石式電話機と呼んでいます。

電話サービスが始まった当初は、加入者数も現在ほど多くなかったため「交換手」という人の手による取り次ぎが可能でしたが、加入者数や利用回数が多くなるにつれ、取り次ぎが追いつかなくなりました。そうした背景から、1926年から徐々に「交換手」に代わる「自動交換機」が導入されるようになりました。

これからの いきいき予定

- 7月24日：交通安全教室
- 8月7日：子供会との交流会
- 8月21日：手話を楽しもう



相・福 いきいきだより

笑顔がいっぱい！！

2018年7月3日号

（通算第40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