

令和元年度の活動記録(5月)

第3回(5月13日) ◎野外昼食会

夢テラス・富士山展望は夢に終わる



参加者数
対象者：18名
協力員：12名
運転手：1名



夢テラス・展望デッキにて

- 日本平はその昔、日本武尊が東征の際、野火の難にあい草薙の原で賊を平定した後、この山の頂上に登り四方を眺めたところからこの名で呼ばれるようになったといわれています。
- 残念ながら当日の天気は曇り空、楽しみにしていた美しい富士山の眺望は「おあずけ」になってしまいましたね。
- でも、3階の展望デッキからは東側に清水港や三保半島などを望み、西には静岡市街地・用宗漁港や大崩海岸までもを見渡すことが出来ました。
絶景かな・絶景かな！！

防災センター・発

新東名・静岡 SA

日本平・昼食/散策

ドリームプラザ

東名・日本坂 PA

到着・解散



食事風景



食後のひと休み



ドリームプラザでお買い物

第4回(5月20日) ◎包括支援センターのお話

個性派講師の楽しいお話と健康体操の実践講座でした



バタカラ

参加者数
対象者：21名
協力員：15名
講師
2+1名

- 「健康の維持と体力の増強には、外出の機会を作る、趣味を持つ、そしてなるべくリラックスした生活を送るのが理想です。また、舌も含めた丁寧な歯磨きも有効です。お口の周りの筋肉や舌の動きの改善にはバタカラ体操をお勧めします。」・・・内藤さん



内藤さん

- 「介護予防には筋力を保持し続けることが一番です。また、寝る前に1杯の水を飲むと健康に良いですよ」・・・小山さん
小山さんからはヒザ、スネ、モモ、手のユビなどの簡単ストレッチや【二人は若い】に合わせた体操も教えて頂きました。



小山さん



山下くん

大学3年生で、実習生の「山下くん」特技の空手の型を披露してくれました。カッコ良かったですね。



♪ふたりはわか〜い



ウ〜〜足がツル〜

◎本日のおやつ



あんみつ



有難うございました



バイキンマンとカビの花

親戚のような顔して黴育つ 録田次男

●もうじき梅雨入りです

これからは油断すると黴(カビ)の生える季節になります。黴は陰気の象徴であるとともに、「黴が生える」「黴臭い」といった言葉は転じて「古くなる」「時代遅れになる」といった意味で使われることが多いですね。本当に良い印象はありません。

ペニシリンを始め、味噌、醤油、チーズなど、深く感謝に値する黴は数あれど、清潔志向の現代の生活ではアレルギー疾患を引き起こす一因などとも関係するとして皆に嫌われ、黴を愛でるために栽培している人はまずいないと思われています。

●花は咲くのかな？

「黴の花」と言いますが、黴は胞子によって増殖するので、花は咲きません。ものの表面に黴が一面に広がった状態を「黴の花」と形容するようです。

●さて、冒頭の句ですが・・・

そのにつくき黴は「親戚のような顔」で育つと言ってます。

座敷の片隅で発見した黴がまるで「遠縁の者です。厄介になります」とばかりに、大きな顔でもなく、かといって遠慮するわけでもなく、ひそやかにのさばっていく様子はまさしく「親戚のような顔」です。

●まゝ いいか？

黴が生えるという嫌悪すべき緊急事態は、一転してあっけらかんと罪のない日常に溶け込んでしまいます。親戚が集まる冠婚葬祭の場では、どうしても思い出せない叔父や叔母や従姉妹が、ひとりやふたりいたりするものです。しかし確かにどこかで見覚えもあり、結局、最後まではっきりとした関係はわからないまま、「まゝ いいか、あの人も親戚の一人だろう」として追及は終わってしまいます。そして、黴の発生も「まゝ いいか、仕方ないだろう」で終わりがちです。



皆さんこんにちは、5月1日に平成から令和へと新たな時代の幕開けとなりました

市議会議員 植田博己

平成は、昭和から続いたバブル経済が崩壊し社会経済が変化するとともに、大規模地震や異常気象による風水害などに見舞われました。また、情報機器の進展により生活が大きく変化してきましたが、皆様にとってはどんな時代だったでしょうか。

令和は、「厳しい寒さの後に春の訪れを告げ見事に咲き誇る梅の花のように、明日への希望と共に大きく咲かせることのできる時代を」との願いが込められています。令和が安心・安全で・活力と希望にあふれる幸せな時代であることを願っています。

さて、私たちの平均寿命は男性 80.98 才女性 87.14 才 (H28 年統計)、今では人生 90 才に手が届こうとしています。また、人生 100 年時代が到来するとも言われています。しかし、健康寿命は男性 72.14 才女性 74.79 才と平均寿命より 8.8 年から 12.3 年短く、この間介護を必要となっています。いつまでも元気に過ごすためには、運動・会話・趣味・仕事の継続や歯科・医療健診などの予防医療に積極的に取り組むことが健康寿命を伸ばすこととなります。皆さん笑顔でいつまでも元気に過ごせるよう頑張らしましょう。



相良でんでら史話 十二

《 蕉園渉筆 その八 》

大澤寺十五代住職 今井一光



蕉園渉筆 番外編

「うるわしい平和」を重ねていく姿が新元号「令和」の意味(中西進氏)ですがそれにちなんで「令」の字がある文書を紹介いたします。

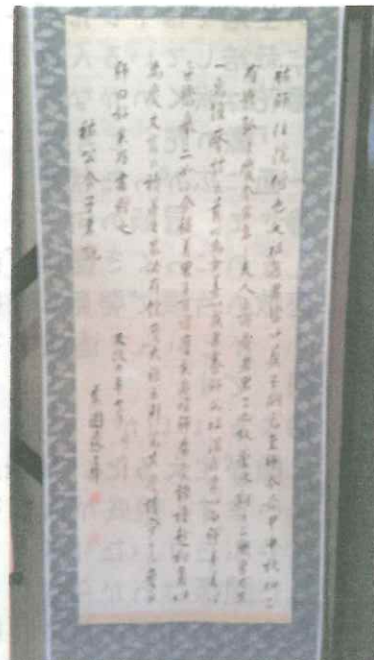
大澤寺の「楽」 ～積善之家必有餘慶

原文

祐師住院僧也父祖意男皆以義子嗣焉至師今茲甲申秋初三有懸弧之慶余名之夫人之所貴者男子也故榮啓期之三樂男居其一焉維摩詰云慈心為女善以成男蓋師父祖深於慈心而師兼善心乎嚮拳二如而今得美男子可謂慶矣非唯師為慶諸檀越相集以為慶文言云積善之家必有餘慶 大雅云則篤其慶請命之以慶矣師日好矣乃書贈之

祐公子名説 秋上脱疊字 文政七年七月 蕉園藤鼻

祐師一大澤寺九代目祐殿 甲申申秋初三一きのえさる(文政七年1824)さるの月初三(秋七月三日)一最下段の「秋上脱疊字」の記述から 秋上脱疊字「秋」の上の「申」について脱字、疊文字(同字繰り返す)の修正追記 懸弧之慶一男子の誕生の慶事 令余名一私に名づけを依頼(「名」は動詞「名づける」) 榮啓期之三樂一中国周の榮啓期が言った「三樂」①人として生まれる②男として生まれる③長寿の「人・男・寿」の三樂 維摩詰一文殊菩薩の慈悲と化身を示唆「為女善以成男」(善こそが女子→男子に化す)



大澤寺九代祐殿は代官小島蕉園との親交が深く、蕉園渉筆本編にも同様の記述がありますが、それとは別にその件について記した軸が昨年拙寺の蔵から出てきました。

簡単に記せば「積善之家必有餘慶」の通り蕉園による大澤寺ベタ褒めの様、その慶事とは「祖父以来男の子が生まれぬから養子を取っている」ところに男の孫が生まれたということです。

この軸には「令」の字が二か所記されています。

一つが「させる、依頼する」。今一つが「すばらしい、うるわしい」です。

尚、この「令」の軸は6月1日～30日まで相良史料館に展示されています。

他にも相良にまつわる資料が展示されていますのでこの機会にどうぞ。

相良史料館
入館料：おとな 210円
こども 100円
月曜休館

— 万葉集「梅花の歌」 —

初春の令月にして

気淑(よ)く風和(な)ぎ

梅は鏡前の粉(こ)を披(ひら)き

蘭は珮後(はいご)の香を薫(か)をらす

— 万葉集入門より引用 —

日本の四季折々の文化を、次の世代に引き継ぐという思いが込められた「令和」。

これを機に、万葉集を読み返してみるのもいいのではないのでしょうか。

皆様のご意見や思い出話を
お待ちしております

これからの いきいき予定

6月10日：相良保育園児との交流会

7月 1日：七夕飾りを作ろう

7月22日：健康講座



相・福 いきいきだより

笑顔がいっぱい！！

2019年6月3日号

(通算第63号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ