

いつも にこにこ

笑顔がいいねっ!!!

相・福

いきいき

便い



2020

4月

No. 73

令和元年度の皆勤者のみなさん

令和元年度は新型コロナウイルスの影響を受けて3月の生き生きクラブが開催できませんでした。
 したがって、平成31年4月～令和2年2月までの毎回出席者を皆勤者としました。
 今月から始まる令和2年度も「生き生き」の皆さん全員元気に参加して下さいね。



大石千鶴子さん



吉田フサ子さん



長嶋則子さん



萩原よしさん



原田いささん



松下ふゆさん



澤田玲子さん



久保ふみ子さん



江川敦子さん

令和元年度の活動記録(3月)

- 令和元年度最後の月となった3月は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて生き生きクラブも一月の間お休みとなりました。20年以上続いた生き生きクラブの歴史のなかでも初めての事でありました。
- コロナ禍が通り過ぎて、本当の「春」が一日も早く到来することを祈る日々が続きます。

特集 **今も免疫力アップ!!!**

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

●うがい・手洗い・免疫力

猛威を振るう新型コロナウイルスに打ち勝つには、まずは、石けんやアルコール消毒液などによる**手洗い**を行ってください。**うがい**もお忘れなく。咳などの症状がある方は、**咳エチケット**を行ってください。

また、持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。そして何とんでも**免疫力アップ**が肝心です。

●免疫力とは

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。コロナウイルスや病原菌などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいますということです。

●腸が大事です

近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきており、世界中の研究者の注目を集めています。

腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているのです。そして、免疫細胞は腸での免疫に関与するだけでなく、血液の流れに乗って体中に運ばれて、病原菌やウイルスを攻撃します。

そのため、免疫力を高めるためには、**腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。**

●免疫力を高める食べ物

①きのこ



きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはおすすめの食品です。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。

②発酵食品

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



●運動と休息も免疫力には大切

免疫力は、年を取るにつれて低下します。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をすることが大切ですが、そのほかにも、**体を動かす、ストレスをためない、十分に休む**などといったことも、大切です。

**結論 = 免疫力を高めるためには
普段から免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも**バランスのよい食事**をとって、**適度な運動と十分な睡眠**を心がけることが大事であるということでしょうね。**

訃報



去る3月14日に生き生き仲間の木村和江さん(81)がご逝去されました
あらためて会者定離の遺訓に思いを致すと共にありし日のお姿を偲び心からお念仏申し上げます



🌸 今からは『旬の「食」を通じて四季の巡りや先人の知恵などを皆様にお伝え出来れば』との思いから、『いきいき食季撰』と題しました新たなシリーズの開始です。どうぞ宜しく。
・・・とゆーことで、今月4月といえば「お花見」のシーズンですね。🌸

●元々は豊作を祈願する農耕行事

その昔、春は山から神様が降りて来られて「田の神」となられ、農作業や作物の成長が順調に進ように見守ってくれる季節であり、庶民はその神様を山にお迎えに行き、そこで神様と人が一緒に飲んだり食べたりする儀式だったそうです。

そして、桜はその神様が鎮座される場所とされておりまして。

●花見弁当

その当時の人たちは、桜の花の咲き具合や散り具合を見て、作柄を占ったり、桜の下で精一杯の贅沢弁当を食してその年の豊作を祈っていたのですね。お正月に神様と人が一緒におせち料理を食べる時の箸を「祝い箸」と言うそうですが、それによく似ていますね。

●桜餅と花見団子

花見と言えば餅と団子。桜餅が誕生したのは江戸時代。お寺で門番をしていた新六さんという男性が、「掃除が面倒な桜の葉をなんとか処理したい」と考えあぐね、塩漬けた桜の葉で餅を包んでリリースしたところ大評判に。また、花見で食べる三色団子の色が表す意味は、桜色=春、白=冬、緑=夏で、秋がない。「何度食べても飽きがこない」という言葉遊びを含んでいるそうです。

●レッツゴーお花見!

花を愛でたり、月を愛でたりする国民は色々存在すると思いますが、このように桜や紅葉を愛でながら、ご馳走を食べたり酒を飲んだりする国民はほとんどいないと思います。

花見は八百万の神がいる国、四季折々に美しい国ならではの、世界に誇れる伝統行事ですね。

今年の花見は自粛傾向にあるようですが、年に一度だけ美しく咲く花です、一人にせよ複数にせよ、世界に例を見ない、日本人が築き上げてきたすばらしい花見文化に思いをはせながら、心豊かに味わって見られては如何でしょうか・・・。

みよし野は 右往左往の花見かな 安原貞室

どうぞよろしく

生き生きクラブ新会長 阿部一博



この度はからずも会長という要職を拝命いたしました。もとより微力ではございますが、これからの相福生き生きクラブの円滑な運営をとおして地域福祉の充実と発展のために、その微力を注ぐ所存でございますので、どうぞよろしくお願い致します。

少子高齢化社会が叫ばれて久しく、日本の労働人口も減少していくなか、2025年には3人に1人が65才以上、5人に1人が75才以上になると言われています。今まで経験したことのない超高齢化社会を迎えます。

そんな環境のなかで相福の皆様が「元気で100歳」をめざして、支え合い、助け合い、誰もが地域に愛着を持ち、子どもからお年寄りまで、笑顔で元気に参加できる「地域の居場所」作りが出来れば・・・などと言う大風呂敷は引きませんが、とりあえず楽しく・気軽に「皆でいられるのがいい」「のびのびできる」「笑って帰れる」などと皆さんから言ってもらえるような「生き生きクラブ」を目指したいと思います。

改めて生き生きクラブ会場にてご挨拶いたしたく存じますが、まずは紙面にてご挨拶を申し上げます。

令和2年4月



相良でんぞら史話 第二十二回

《 蕉園渉筆 その十八 》

大澤寺十五代住職 今井一光

蕉園渉筆本文 15 海苔（のり）

原文

海苔以江都浅草為佳品、即瀨川所産也
其他各方所 出皆不及、製亦甚疎遠州不産、近時松坂海出之
土人招浅草工匠製之、至上品也、但香氣稍讓浅草耳

読み下し

海苔は江都浅草を以て佳品と為す、即ち川に瀨し産する所也
其の他、各方所出ずるも皆及ばず

製も亦甚だ疎か、遠州は産せず、近時、松坂の海で之を出す
土人は浅草の工匠を招き之を製る、上品に至る也 但し香氣は稍
浅草に譲る耳

瀨し・・・ひんし ほとり
方所・・・ほうしょ 方向と場所
疎・・・おろそか まばら
土人・・・現地の人
稍・・・やや
耳・・・のみ

（勝手に現代文訳）

海苔は江戸の浅草産が1番（浅草の）河口に出来る
その他はみんなダメ 遠州地方では採れない
最近松坂で採れるときいた 彼の地では浅草の職人を
呼んで上手に作っている しかし薫りは薄く浅草には
及ばない



「浅草海苔」の名称は江戸の浅草産の海苔であることは言うまでもありませんが、小島蕉園も口に
し、今当たり前のように呼ばれている、その名称が結構に古いことがわかります。
そのアサクサノリなる種は今や絶滅危惧種に指定されるほどの希少種となって超高級品となっ
ていますがそれは沿岸域の埋め立てと私たちが流し続けた生活排水によることは間違いないでし
ょう。

当地の海苔というとハバノリですが、もし小島蕉園が浅草産と違うとの指摘でしたらそれは種類
が違います。

製法もかなり安直に作っている感がありますがそれも滅多に口に入らないくらいの高級品です。
私は今の東京湾の汚さを考えればずっと遠州産のハバノリの方に気持ちが動きます。（今井一光）

ハバノリ（羽葉苔）

語源：ノリの一種で鳥の羽のような形であることから

日本各地の海岸線の岩場などに普通に見られる。食用とするには基本的には干す。
旬は晩秋から冬。乾物はあぶると香り高く、旨み甘みも十分にある。あまりとれ
ないものなので流通は地域的。自家での利用も多い。各地で冬の風物詩として楽
しまれ、雑煮の具などにも利用される。（市場 魚介類図鑑より）



これからの いきいき予定

4月はコロナウィルス感染予防のためお休みします

5月12日：皆勤者のお祝い

5月25日：グランドゴルフ大会

（尚、今後の社会状況によっては上記予定の変更もあります）



皆様のご意見や思い出話をお待ちしております

相・福 いきいきだより

笑顔がいいねっ！！

2020年4月13日号

（通算第73号）

発行

相良・福岡 生き生きクラブ