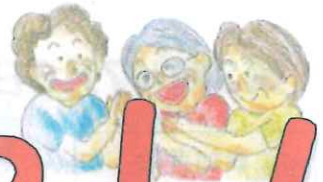


いっつも にこにこ



# 笑顔がいいねっ!!!

相・福 いきいき 便い

2020

8月

No. 75

## 特集 おうちdeトレーニング



新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。そこで今回は三つほど簡単に出来るような運動をご用意しました。無理せず楽しみながら、体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！！

### 片脚立

(バランス能力をつけます)

1日の目安

左右1分間ずつ、1日3回

必ず転倒防止  
措置をとる



※姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。  
※支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。



### フロントランジ

(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

1日の目安

5~10回(できる範囲で)×2~3セット

1. 腰に両手をつけて  
両脚で立つ

2. 足をゆっくり大き  
く前に踏み出す

3. 太ももが水平にな  
るくらいに腰を深く  
下げる

4. 身体を上げて、踏み  
出した脚を元に戻す



### スクワット

(下肢筋力をつけます)

1日の目安：深呼吸するペースで5~6回繰り返す、1日3回

1. 肩幅より少し広めに足を広げ  
て立ちます。  
つま先は30度くらい開きます。



2. 膝がつま先より前に出ない  
ように、また膝が足の人差し指  
の方向に向くよう注意して、  
おしりを後ろに引くように身体  
を沈めます。



※スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。



# 第3回 (7月6日) 令和2年度の活動記録(7月)



◎いつもの「生き生き」らしくなって来ました

参加者数  
対象者：15名  
協力員：18名

## ◎今年も七夕飾りが出来ました

- 生き生きクラブの「コロナ休み」が終わって今回で3回目の開催となりました。
- 少しずつ「新しい日常」にもなじんで来たように思われる今日この頃です。
- 7月の第1回目の会は恒例の七夕飾り作りでした。
- 皆さんはお星さまにどんな願いを書いて笹に吊るしましたか？



さて、何と書きましょうか??



## ◎本日のおやつ



なごやん

参加者数  
対象者：15名  
協力員：20名

## 第4回 (7月20日) ◎輪投げ大会

### ◎ボラ男性陣完敗

- 輪投げは単純なゲームですが、どうして どうして、これが難しい!
- 輪投げは定番のレクリエーションですが、輪を握るための握力、輪を投げるための筋力、的を狙って力をコントロールする事は脳の活性化など、さまざまな機能を高める一助になります。
- 本日の結果は1位、澤田玲子さん43点 2位、三井治子さん33点 3位、大石千鶴子さん30点 と、なりました。
- 対してボランティア男性陣の最高は29点・・・完敗でした。
- 阿部会長は「次は絶対勝つ!」と、次の機会でのリベンジを誓っておりました。



← 1位となった澤田さん



阿部会長のスーパー?ショット

## ↓ 手踊り健康体操 [これから音頭]

※今回の「生き生き」は「輪投げ大会」、「これから音頭」、「手話合唱」など、盛沢山の内容でした。



1日一回は股関節の運動も忘れずに



## 手話で「四季の歌」やりました



手話の講師は八木健一 公民館主事 ↑

## ◎本日のおやつ



お汁粉



### ●旬です

日本梨の特においしい期間は品種により差はありますが、8月～10月です。

幸水からはじまり、二十世紀、豊水、あきづき、新高（にいたか）、新興（しんこう）などリレーのように、私たちを楽しませてくれます。

果物のことを「水菓子」ともいいますが、まさに梨はその名にピッタリ。90%が水分の梨は、独特な食感だけでなくみずみずしさもあり、夏季のおやつやデザートには最適な果物ですね。

### ●おいしい梨の見分け方

1. 果皮にツヤがあり硬いもの

2. 見た目よりもずっしりと重量感のあるもの

\* 表面にキズがあるものは、そこから傷むおそれがあります。

\* 保存する場合は、ビニールなどで密閉し冷蔵庫で保存すると良いでしょう。

### ●梨の栄養・食べ方について

古書に、「梨は大小の便を利し、熱去り渴き止め（たん）や酒毒解す」とあります。

夏バテするこの時期の、食欲増進や疲労回復、熱中症予防にぴったりですね。

1時間程度冷蔵庫で冷やして食べると、特に美味しくなりますよ。

食べきれないときは、梨を1個ずつ新聞紙やラップで包み、へたの方を下にし、ポリ袋などにいれて冷蔵庫の野菜室で保存してください。

### ●縁起が良いのか悪いのか？

梨(ナシ)という名前は「無し」に通じることからこれを忌んで、家の庭に植えることを避けたり、「ありのみ(有りの実)」という反対の意味を持たせた呼称が用いられることがある、と言われています。しかし、逆に「無し」という意味を用いて、盗難に遭わぬよう家の建材にナシを用いて「何も無し」、鬼門の方角にナシを植えることで「鬼門無し」などと、縁起の良い利用法も存在するそうです。

### ●暑い夏も熱中症予防や疲労回復効果の有る梨を食して夏バテ(ナシ)で乗り切りましょう！

先人は 梨を快果と 定めけり あい おいが かしん 相生垣 瓜人

## いつまでも お元気で！

福岡区 区長 久保秀夫

皆さんこんにちは。いつの間にか梅雨も明け、雲の間から顔を出す眩しい陽の光が、夏を感じさせてくれる今日この頃です。

この春は、区長という大役を拝命した当初から、予想も出来ない疫病が蔓延するという波乱のスタートとなりました。

そんな中、「生き生きクラブ」の事は、頭の片隅でいつも気になっていましたが、6月8日に本年度の第1回目が開催されてからは、順調に回を重ねていますので、今は一安心しているところです。

これからは、生き生きクラブを支えているスタッフの皆さんとコミュニケーションを図りながら、徐々に「生き生きクラブ」とのつながりを強めてまいりたいと思っています。

今回のコロナ禍騒動の中で、旅行や外食、不要不急の外出の自粛など、「今まで普通に出来ていたことが出来なくなる」ということが、如何にストレスになるかを改めて思い知らされました。

幸い、これまで市内ではコロナウイルス感染者は発生していませんが、今後、第2波、第3波が心配される中で、皆様には、これまでの感染予防対策を引き続き講じていただくことは勿論ですが、この時期は熱中症対策にも十分に気を配っていただき、いつまでもお元気にしていただき、「生き生きクラブ」に参加していただくようお願いします。

自分も、これから皆さんに少しでも前向きな気持ちを届けられるよう努力していきたいと思っています。新米区長ですが今後ともお付き合いの程よろしくお願いします。





# 相良でんぞら史話 第二十四回

大澤寺十五代住職 今井一光

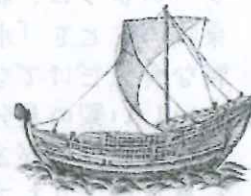
## 《 蕉園渉筆 その二十 》

蕉園渉筆本文 17

### 神祖手植梅 (しんそ てうえのうめ)

#### 原文

中泉廳事 階前有大梅樹  
 神祖所手植 幹周圍六七尺 不甚高  
 枝東西張徑七間許 成船形  
 梢三叉共立如帆 香異凡梅云  
 惜花時不過之也



こんな感じの枝ぶりなのかな？

#### 読み下し

中泉廳事には、階前に大きな梅の樹有り  
 神祖が手植える所 幹は周圍六七尺 甚だ高からず  
 枝を東西に張りその徑七間許り 船形を成す  
 梢三叉にして共に、帆の如く立つ、香は凡梅と異なると云う  
 惜しむらくは花の時は之を過ぎさざる也  
 廳事・役所(代官所) 階前・庭 徑・さしわたし  
 凡梅・普通の梅 惜・おしむらく

#### てきとう現代文訳

中泉代官所の庭に神君(家康公)が昔植えたと言う大きな梅の木が有る。  
 幹回り約2メートルだが高さはそれ程でもない。枝は東西に12~3メートル位伸びて、舟形をしている。梢は三叉になって帆のように見える。花の香りは非常に良いと聞く。残念なことに花の時期にこの地を訪れたことは無い。  
 (中泉代官所跡地は現在の JR 磐田駅南口付近)

前回に続いて梅。

小島蕉園が中泉の家康お手植えの梅について記したものです。  
 樹形について詳細を記すものの実際にそれに花をつけた時期に出向いていなかったようです。  
 とはいえ普通の梅と香りが違うということは付け加えておかななくてはイケないところだったのでしょ。



#### 家康公と梅

徳川家康公は「梅」が大変好きであったようで、現在でも残る手植えの梅には久能山東照宮の『実割梅(みわりうめ)』や興津清見寺の『臥龍梅(がりゅうばい)』等が有名どころです。  
 ★実割梅：実割梅は徳川家康公が駿府城で自ら育てていたものでした。江戸時代、駿府城ではこの実割梅から梅干を漬け、久能山東照宮に納める習わしだったそうです。時は移り明治の世になってから徳川慶喜公と協議の上、明治9年2月25日に駿府城から東照宮へ移植したそうです。  
 ★臥龍梅：駿河湾を望む興津の高台にある清見寺。その庭に徳川家康公お手植えと伝えられている梅の古木があります。さながら龍が臥したような見事なその枝振りから何時の頃からか「臥龍梅」と呼ばれるようになりました。昭和12年の秋、この寺を訪れた女流歌人と謝野晶子は次の歌を詠みました。  
 『龍臥して法の教えを聞くほどに梅花開く身となりけり』  
 (龍もありがたいお経を聞いているうちに、梅の花をつける木に変わったんだなあ)

#### これからの いきいき予定

- 8月24日：手話を楽しもう
- 9月7日：未定(乞うご期待!!)
- 9月28日：手話を楽しもう

(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8月3日号

(通算第75号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ