



いつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!

相・福 いきいき 便り

2020

10月

No. 77

10月生まれの生き生きさん



【お名前】
小山 あき さん
【生年月日】
昭和4年9月28日
91歳
【お住まい】
相良
【一言】
●皆様にとっても良くして頂いてます。ありがとうございます。



【お名前】
吉田 フサ子 さん
【生年月日】
昭和8年9月20日
87歳
【お住まい】
相良
【一言】
●今回で4回目のお誕生会となりました。元気で楽しくいつまでも通いたいですね。

お誕生日おめでとうございます!

小山 あきさんが生まれた昭和4年には

蟹工船とブリキのお猿

●この年の9月に小林多喜二の【蟹工船】が発売され、初版で1万5千部の売り上げを記録し、後に発禁処分になるまで3万5千部の売り上げとなります。

この年の雑誌【戦旗】の4月号～6月号に発表された作品ですが、その反響は大きく日本プロレタリア文学の代表作とも言われ、舞台化もされ更に5カ国語に翻訳されます。

【蟹工船】は戦後も舞台で何度も上演され、また映画化もされます。更に近年になってからもブームになるほどの反響となり、再版が続くベストセラー作品となりました。

●ゼンマイ仕掛けのブリキのサルがシンバルをを打つおもちゃを見たことがある人は意外と多いと思いますが、初めて登場したのはこの昭和4年です。おもちゃのベストセラーとも言える商品の一つと言えるでしょう。



相・福 生き生きクラブ 会員募集



- *相福生き生きクラブでは新規加入の会員を募集しております。
- *自粛生活が続く社会環境にあっても積極的に地域の友人たちと交流したり、支えあうことで、活発で生き生きとした毎日を送ることが出来れば、認知予防やうつ予防にもつながるはずです。多くの皆様のご参加をお待ちしております。
- *ご質問、あるいは入会希望の方は、お気軽に民生委員、またはお近くの区会議員へお尋ね下さい。

令和2年度の活動記録(9月)



第7回(9月7日) ◎包括支援センターのお話

◎皆さん、フレイクになってはダメですよ～

(虚弱)

●今回は「包括支援センター」から片瀬さん、「いきがいデイあしたか」から小山さん、それに将来社会福祉士を目指すという実習生の大石さんの3人のおいでを頂いて、『特別健康講座』が開かれました。

●まず、片瀬さんからは自粛生活が長引く中で、生活自体「不活発」になると、フレイク(虚弱)になり易い事。そうならない為の生活習慣の改善点。そして、感染予防に注意しながらも社会的孤立に陥らない事がこれからの「新しい生活様式」になって行く等のお話でした。

●続いて小山さんからは、運動不足になりがちな状況下でも気軽に出来る「おうち体操」の講習が有りました。手ぬぐい体操は面白くて尚且つ全身運動になりましたね。良い汗をかきましたね。

参加者数
対象者：14名
協力員：17名
包括支援：1名
生きがいデイ：1名
実習生：1名



片瀬さん



小山さん



大石さん

◎本日のおやつ



プリン



片瀬さんの健康講座
皆さん真剣なまなざし

↑まずはこれから音頭です



↑快感!手ぬぐい足踏み
←小山さんの手ぬぐい体操・意外と効きます

参加者数
対象者：13名
協力員：18名

第8回(9月28日)◎お遊び色々+手話で楽しみました

☆忙しく、楽しい日でしたね



●今日は頭と体を使った「お遊び」と「手話合唱」で、やることイッパイ・楽しさいもイッパイと言った日でした。
●新型コロナで塞ぎ気味な日が続く中で、良い刺激になったのではないのでしょうか。



まずは、手足と脳の準備運動



赤あげて
赤下げないで
白あげて



一人じゃんけん
右手が勝つんですよ～



←ダンベル体操・力が入りましたね



↑カステネット
偶数、3の倍数、5の倍数



手話で「富士山」と「四季の歌」

本日のおやつ



栗入り蒸しパン



●実だと思っていた部分は“種”だった

秋は、お野菜からお魚、果物まで、おいしい食べ物であふれる季節ですよ。

旬を迎えるさまざまな食べ物の中でもとくに栗に目がないという方も多いでしょう。しかし、みなさんが毎年おいしいと思って食べていたのは、栗の“実”ではなく種だったことをご存知でしたか？

●では、「実」はどこに？

ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、栗のもっともおいしいところ。では、栗の実はどこかという、渋皮と鬼皮と呼ばれる固い殻の部分です。

“皮”と名がついていても、栗の実です。そして、実を包んでいる一番外側のイガは栗の皮なのです。

ちなみに、通常ひとつの栗には3つの実が入っています。栗を食べるときに丸みを帯びた栗に混じって、平べったい形をした栗を見たことはありませんか？この実は、3つのうちの真ん中の実が両脇の実に挟まれて成長するため、あのような形になっているんですよ。



●ところでイガの役割って？

鋭いイガに覆われた栗の皮は、持っただけでも痛いんですよ。栗はなぜあんなにも鋭いトゲに包まれているのでしょうか。本当の理由ははっきりとわかってはいませんが、動物からの捕食を防ぐためと、害虫から種を守るための2つの理由が考えられています。

●旬の味を楽しみましょう

これまで食べていた甘くてホクホクの栗が実は種だったという事実、いかがでしたか？種を食べていたという事実よりも、鬼皮や渋皮が果肉にあたる部分ということに驚きましたね。

これからの季節、蒸しても茹でてもお料理に使ってもおいしい栗。食べるときにちょっと思い出して、よかったら食卓の話題にしてみてくださいね。

よくぞ身を 鑑ふものよと 栗を剥く

飯塚 和男

時代を思い出

福岡区保健委員 飯塚和男



生き生きクラブの皆さんこんにちは。

最近「昭和は遠くなった」と良く言われるようになってきましたね。

私の生まれた昭和24年頃は1ドル360円の為替レートで、一般人の海外旅行などは夢のまた夢でした。

(現在は106円前後となり、円の価値はずいぶん変わりましたね。)

また、ドイツでは同年 東西に分かれてそれぞれ独立(分裂)しました。3メートルの高さと15 kmの長さのベルリンの壁が1951年~1989年まで28年間存在しました。

30年ほど前に壊されましたが、理由は東ドイツの国民は自分の好きな所へ旅行しても良くなったと発表(誤報)されたのをきっかけに壁が壊され東西ドイツの国境が開かれたと伝えられています。

同じく昭和24年の全米水上選手権大会では、招待選手の古橋廣之進や橋爪四郎等が大活躍し、古橋選手などは”フジヤマのトビウオ”などと言われていました。

昭和30年頃になると、テレビ・洗濯機・冷蔵庫が「三種の神器」と言われ、家庭電化時代に入りましたが、我が家にはテレビは無く、近所のお宅に大勢が集まってプロレス中継(力道山が活躍)を見せてもらっていた事を思い出します。今では各部屋にテレビが有る家も多いと聞くに及び、時代の違いを感じると共に「昭和は遠くなりけり」を実感する次第であります。





相良でんぞら史話 第二十六回

大澤寺十五代住職 今井一光

《 蕉園渉筆 その二十二 》

蕉園渉筆本文 19 魚 (うお)



原文

余在都下嗜春時比目魚 遠州産有也 赤鬚魚多有
味減都下者 且皮肉際有惡臭 土人以龍蝦為勝都下
信然 香魚産大堰川者佳 遠而不得 香魚腐早也
余嗜鱈殘魚、遠州不産、波津海濱所網、土人當之、
然非真鱈殘魚



読み下し

余は都下に在り、春時に比目魚を嗜む、遠州は有ること無き也、
赤鬚魚は多く有り、味は都下の者に減ず、且つ肉を皮ぐ際、悪臭
有り、土人龍蝦を以て都下に勝ると為す、信に然り、
香魚は大堰川に産する者は佳なり、遠くて得ず、香魚は早く腐る也、
余は鱈殘魚を嗜む、遠州は産せず、波津の海濱で網する所、
土人之を當る、然れども真の鱈殘魚に非ず

比目魚：ヒラメ・カレイの類 赤鬚魚：おおだい 赤いせびれの鯛
皮：はぐ 土人：現地の人 龍蝦：伊勢海老
信然：まことにしかり 香魚：あゆ 大堰川：大井川
然：しかれども 鱈殘魚：しらうお

グルメな代官、小島蕉園の魚の嗜好についての記述です。
田沼バッシングの読本(よみほん)に「相良海老」(史料館に解説本発
売中 1000円)なる書物がありますが、当時相良の美味しいもので
自慢ができるものといえば伊勢海老だったことがわかります。その本は
伊勢海老と田沼をかけて相良を貶めようとしたことが思量できます。(今井)

てきとう現代文 訳
私は江戸では春にはよくヒラメを食べていたが遠州ではあまり獲れない。
タイは良く獲れるが江戸前には及ばない。それに下すとき変な臭いがする。
土地の人はエビは美味いだろろうと言うがそれは本当だ。
大井川産のアユは確かに美味いが産地が遠くてアユは傷みやすいため中々手に入らない。
私はシラウオが好きだが、遠州では獲れない。土地の人は波津の浜で採れたものがシラウオだと言うがあれは本当のシラウオでは無い。



相良海老

「相良海老」は田沼意次にまつわる一級の史料。

大層な量を誇る古文書で、当地では以前から史家たちによるその解釈を試みている形跡はありますが、未だ全文解説のまとめ本は出ていませんでした。

全般、田沼意次の優秀な部分を多く記しますが、その倍以上に彼をこき下ろす記述と松平定信絶賛の評価があるために、相良在住田沼ファンからすれば苛立ち、むかつく書であったかも知れません。そういう点から地元田沼研究家からは忌避されていたきらいがあるかも知れません。

このたび史跡研究会の小澤会長等の努力により全文解説が成り、原文と読み下しを比較しながらのページ配置に仕上げたの刊行となりました。



小澤会長

これからの いきいき予定

- 10月26日：作品作り
- 11月9日：作品作り
- 11月30日：大きな声で歌おう

(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10月12日号

(通算第77号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ