

寿楽つうしん

平成26年9月号

平成26年9月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

月々に月見る月は多けれど 月見る月はこの月の月

よみ人知らず



敬老の日

敬老の日は、国民の祝日に関する法律(祝日法、昭和23年7月20日法律第178号)第2条によれば、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。2002年(平成14年)までは毎年9月15日を敬老の日としていましたが、2001年(平成13年)の祝日法改正いわゆるハッピーマンデー制度の実施によって、2003年(平成15年)からは9月第3月曜日となりました。なお、敬老の日を第3月曜日に移すにあたって、高齢者団体から反発が相次いだため、2001年(平成13年)に老人福祉法第5条を改正して9月15日を老人の日、同日より1週間を老人週間としました。

敬老の日の始まり

兵庫県多可郡野間谷村の門脇政夫村長と山本明助役が1947年(昭和22年)に提唱した「としよりの日」が始まりです。「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と、農閑期に当り気候も良い9月中旬の15日を「としよりの日」と定め、従来から敬老会を開いていました。これが1950年(昭和25年)からは兵庫県全体で行われるようになり、後に全国に広がりました。その後「としよりの」という表現は良くないということで1964年(昭和39年)に「老人の日」と改称され、翌年に野間谷村からの政府への繰り返し働きかけもあり、国民の祝日「敬老の日」に制定されました(「こどもの日」「成人の日」があるのに敬老の日がないのはおかしいと声を上げ続けたという)。このため、「母の日」のように日本国外から輸入されたような記念日と違い、日本以外の国にはありません。

1958年(昭和33年)には郵政省(当時)から、「としよりの日」の特殊郵便が発行されています。復帰前の沖縄でも1968年(昭和43年)、記念切手が発行されました。



今月の和歌の解説

【通釈】 毎月のように月を鑑賞する月があるけれど名月を見る月といえばまさに今月のこの月だね

【補記】 日本人は月が好き

英語では天体の日と一日の日を“sun”と“day”に分けていますが、日本語はどちらも「日」を使います。空の月と一ヶ月の月は、英語では“moon”と“month”ですが、日本語ではどちらも「月」といいます。これを活かして作られたのがこの和歌。なんと、月が八つも入っています。一日は日の動きを基準に、一月は月の満ち欠けの周期を基準にしていたから、どちらも生活に密着した天体だったはず。しかし日本では万葉の昔から日を詠んだ歌は少なく、月の歌は数え切れないほど詠まれてきました。星については七夕のとき詠まれるていど。わたしたちは昔から、月に特別に親しみを感じてきたようです。

月の呼び名あれこれ

三日月や満月といった、今でも使う呼び名のほかに昔の人は月にさまざまな名をつけていました。たとえば十六夜(いざよい)の月。十六夜は十五夜に比べて30分ほど月の出が遅くなるので、それを月がいざよう(ためらう)と表現したのです。それ以降は17日の月を立待(たちまち)月、18日を居待(いまち)月、19日を寝待(ねまち)月と呼びます。月の出を待つ人の姿勢を名前にしているのが面白いですね。月の出が遅いということは月の入りも遅いわけですから、明け方の空に残る有明(ありあけ)の月はだいたい16日か17日以降の月ということになります。有明の月を三日月の形に描いた絵師がいたら、知識を疑ってみたいといけません。逆に月の出の早い間は夕方から空に月があるので、夕月夜(ゆうづくよ)と呼んでいました。これも風情のある呼び方ですね。

秋の味覚 サンマ～全部食べるのがイチバン!

【栄養】サンマの栄養で特筆すべきはタンパク質。牛肉やチーズより質が優れています。脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果があります。貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAも豊富に含まれています。【効能】サンマは胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけ。また上記のEPA、DHAは成人病の予防やぼけ防止に効果があります。

【おすすめ調理法】焼いたおいしさは捨てがたいが、丸ごと食べるのには炊き込みごはんや、煮るのもいいでしょう。



9月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	はじめての 太極拳	つるし雛		横浜郷土史	初心者英会話 初心者水彩画	
7	8	9	10	11	12	13
卓球開放	茶道入門 お月見の宴		初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 初めての生け花	初心者英会話 初心者健康麻雀	歴史講座
14	15	16	17	18	19	20
卓球開放	はじめての 太極拳 敬老の集い	つるし雛	栄養相談	横浜郷土史	初心者英会話 初心者水彩画	
21	22	23	24	25	26	27
卓球開放	茶道入門	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 初めての生け花	初心者健康麻雀	歴史講座
28	29	30				
卓球開放						

旧暦八月十五夜以外の月見

八月十五夜以外にもお月見があるのをご存知ですか？

旧暦九月十三夜

八月十五夜の月に対して「後(のち)の月」と呼ばれます。十三夜は日本独自の風習と言われています。ちょうど食べ頃の大豆や栗などを供えることから、この夜の月を豆名月(まめめいげつ)または栗名月(くりめいげつ)と呼びます。江戸時代の遊里では、十五夜と十三夜の両方を祝い、どちらか片方の月見しかしない客は「片月見」または「片見月」で縁起が悪いと遊女らに嫌われました。二度目の通いを確実にするに、十五夜に有力な客を誘う(相手はどうしても十三夜にも来なければならぬため)風習がありました。

旧暦十月十夜

旧暦10月10日の月は「十日夜の月」とよばれ、「中秋の名月」と「後の月」に対しては「三の月」ともいい、この夜にみる月がその年の収穫の終わりを告げるとされました。

敬老の集い

- 日時 9月15日(月) 10:00～
 場所 菊名寿楽荘3階大広間他
 催し物 10:00～ お茶会(プレイルーム)
 10:30～ 縁日(2階バルコニー)
 11:00～ 新舞踊発表(大広間)
 11:30～ 太極拳発表(大広間)
 11:50～ じゃんけん大会(大広間)
 13:05～ ウクレレ教室発表(大広間)
 13:25～ 歌声教室発表(大広間)
 13:40～ フラダンス発表(大広間)
 14:10～ 琉球舞踊(大広間)



展示 生け花・水彩画・つるし雛 館内各所に展示
 当日は施設開放日です。お誘いあわせの上、皆さんでおいでください。景品も盛りだくさん！

[編集後記]



今年もまた「敬老の日」がやってきました。菊名寿楽荘の利用者さんには100歳を超えた方も含め、大勢のお元気な高齢の方々にご利用いただいています。ありがたいことです。これからも菊名寿楽荘で、心身ともに健康な生活をお過ごしいただきたいと、スタッフ一同頑張っていますので、皆様もよろしくご協力のほど、お願いいたします。

ある日、寿楽荘を利用しているお年寄りから相談がありました。「うちの女房は、毎日、毎日、『ちゃんと手と顔を洗いなさい。』『さっさとご飯を食べなさい。』『ちゃんと歯を磨きなさい。』『毎日、ゴロゴロしていないで。』『遅くまでテレビを見てないで寝なさい』と言って、うるさくて、うるさくて仕方がありません。私はどうしたらいいのでしょうか？」その相談にこう答えました。「『ちゃんと手と顔を洗いなさい。』『さっさとご飯を食べなさい。』『ちゃんと歯を磨きなさい。』『毎日、ゴロゴロしていないで。』『遅くまでテレビを見てないで寝なさい』以上、ハイ、サヨウナラ！」

そうですね。古女房殿が多少うるさくても、言われる通りにしていたほうが家庭は平和のようです。さもないと、「お父さん、いる？」と電話があった時に、「いりません。」と言われちゃいますよ！