

寿楽つうしん

平成27年5月号

平成27年5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

五月雨に 物思ひをれば ほととぎす
夜深く鳴きて いづちゆくらむ

紀友則

お茶と八十八夜

八十八夜(はちじゅうはちや)は、雑節のひとつで、立春を起算日(第1日目)として88日目、つまり、立春の87日後の日です。21世紀初頭の現在は平年なら5月2日、閏年なら5月1日です。数十年以上のスパンでは、立春の変動により5月3日の年もあります。

、「八十八夜の別れ霜」「八十八夜の泣き霜」などといわれるように、遅霜が発生する時期です。一般に霜は八十八夜ごろまでといわれていますが、「九十九夜の泣き霜」という言葉もあり、5月半ばごろまで泣いても泣ききれない程の大きな遅霜の被害が発生する地方もあります。そのため、農家に対して特に注意を喚起するためにこの雑節が作られました。八十八夜は日本独自の雑節です。

この八十八夜とお茶が結びついたのは、「夏も近づく八十八夜…♪」と茶摘みを歌った唱歌の影響も大きいようですが、実際には茶産地の温暖差によって茶摘みの時期は異なります。茶摘み最盛期である八十八夜、縁起を担ぐという意味合いと気候条件も含めてこの時期のお茶は極上です。お茶の新芽には前年の秋からひと冬越えて蓄えられた成分があふれています。特有の若々しい香りが失われないうちに製茶された一番茶を、ゆったりと寛いで飲みたいものです。一番茶は二番茶以降のお茶よりも、うまみのもとであるテアニンなどの成分を豊富に含んでいます。



今月の和歌の解説

【通釈】春夜遅く、雨の音をぼーっと聞いていると、ほととぎすの鳴き声が聞こえてきた。あのほととぎすは、そして私は、これからどうなるのだろうか…

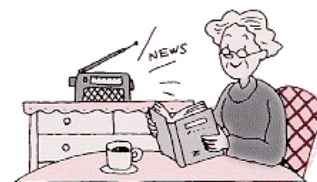
【補記】(きのともりの、承和12年(845年)? - 延喜7年(907年))は、平安時代前期の歌人・官人。父は宮内権少輔・紀有友(有朋)。子に清正・房則がいる。紀貫之の従兄弟にあたる。官位は六位・大内記。三十六歌仙の一人。

五月頃の和歌には、「たちばな」と「ほととぎす」がよく詠まれます。ほととぎすの鳴き声は非常に珍重され、その年始めて聞く鳴き声は「忍音(しのびね)」と呼ばれました。ちなみに、日本の童謡「夏は来ぬ」の1番の歌詞に「ほととぎす 早も来鳴きて 忍び音もらす」とあるのはこの「しのびね」です。これを聞くために、徹夜したりもしたそうです。深夜のほととぎすの鳴き声を聞いて、同じように深夜まで考え事をしている自分に、その姿を重ねているわけです。作者が何に悩んでいたのかは残念ながらわかりませんが夜の静寂とほととぎすの鳴き声って組み合わせは、感傷的な気分になるのかもしれないですね。

高齢者の心身の健康管理

- 規則正しい生活をする
- 食生活に気を配る
- 軽い運動の習慣を取り入れる
- からだの不調に早く気づく
- こころの不調に早く気づく

高齢期という円熟した時期を充実したものにするためには、まず心身の健康が前提になります。そして、そのうえに興味や生きがいとか、それぞれが置かれた環境や立場を考えながら最も充実した人生、クオーリティ・オブ・ライフ(QOL)を考えていかなければなりません。こころやからだの健康は、日常的に注意したり、ちょっとした努力によりかなり向上するものであると言えます。どうか、いつまでも社会の現役として、後輩たちにいろいろなことを教えていただき、充実した人生を送っていただきたいと思います。





5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 初心者英会話	2 実用書道
3 卓球開放	4 はじめての太極拳	5 パッチワーク 初心者俳句教室	6 テッサン・アクリル水彩画	7 横浜郷土史	8 初心者健康麻雀	9 日本歴史講座
10 卓球開放	11 茶道入門 (立礼)	12	13 初心者ウクレレ 健康相談	14 歌声教室	15 初心者英会話	16 実用書道
17 卓球開放	18 はじめての太極拳	19 パッチワーク 初心者俳句教室	20 テッサン・アクリル水彩画 栄養相談	21 横浜郷土史	22 初心者健康麻雀	23 日本歴史講座
24 卓球開放	25 茶道入門 (立礼)	26 休館日	27 初心者ウクレレ 健康相談	28 歌声教室	29	30
31 卓球開放						

愛鳥週間

愛鳥週間(あいちょうしゅうかん)とは、日本において野鳥保護思想普及のために鳥類保護連絡協議会が設けた5月10日から5月16日までの一週間です。バードウィークとも言います。日本では、アメリカ人の鳥類学者のオリバー・L・オースチンの提唱により、1947年4月10日に、「バードデー」が定められました。4月10日は北の地方の一部はまだ積雪があるという理由で、のちに1箇月ずらし、5月10日とされました。その後1950年に、5月10日から16日までの7日間が「愛鳥週間」(バードウィーク)に定められました。毎年この期間に「全国野鳥保護のつどい」が開催されます。



こどもの日お楽しみ会

日時 5月1日(金)9:45~
場所 菊名寿楽荘大広間
催し物 保育園園児唱歌
マジック・ショー
青春ソング・ショー
菖蒲湯



日時 5月5日(火)
現代でも5月5日(子供の日)にたてた風呂に菖蒲を入れ、これに入れば暑い夏を丈夫に過ごすことができますと信じられています。



育ちと環境

<けなされて育つと、子供は人をけなすようになる／とげとげした家庭で育つと、子供は乱暴になる>。米国の教育家ドロシー・ロー・ノルトの詩『子は親の鏡』はこう始まります。1954年に書かれ、数十カ国で読み継がれています。<励ましてあげれば、子供は自信を持つようになる><守ってあげれば、子供は強い子に育つ>。子育ての要諦が詰まっています。

翻ってみて、老人センターにもいろいろな方がお見えになりますが、その方たちのセンターでの言動を見てみると、それぞれの方の生き様が見えるようで、「この方は恵まれた幸せな人生を送ってこられたんだな」とか「この方はすさまじい人生だったのかな?」とか感じることも多くあります。有名な孔子の言葉に、七十にして心の欲する所に従って、矩を踰えず(七十になると思うままにふるまって、それで道はずれないようになった。)というのがありますが、人は70歳にもなると、それぞれの育った環境の違いを超えて、道を外れないように穏やかな今後の人生を過ごしていきたいものです。そして振り返ってみて自分の人生はいい人生だったと思える生き方をしてみたいものですね。

また、昨今、何かと問題になっている日中間の懸案事項も、終戦後70年を経た今、両国間も「七十にして心の欲する所に従って、矩を踰えず」とあってほしいものです。2国間の平和を願ってやみません。時に、日中間の現状を比喩したこんなジョークがあります。: 中国人と日本人がけんかをしていました。アメリカ人が仲裁に入って、「けんかはやめなさい。いったいどうしたんだ。」中国人が言いました。「あの日本人が殴り返してきたのが悪いんです。」

[編集後記]

