

寿楽つうしん

平成 27 年6月 号

平成27年 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

いくしほか色まさるらむ常夏の
露にそめほす花のくれなる 藤原為家

旧暦(陰暦)について



明治5年12月3日と明治6年1月1日、これは何の日でしょう。答えは、長い間使用されてきた太陰暦を**太陽暦**



に改暦した日です。では、旧暦(太陰暦)と現在使用されているカレンダー(太陽暦)とは何が違うのでしょうか。一番の違いは現在のカレンダーは太陽の動き(地球から見た場合)を基準に作られています。旧暦は月の満ち欠けを基準に作られています。旧暦の仕組みは、新月→上弦月→満月→下弦月→新月へと概ね29.5日の周期で繰り返され、この一巡りを1か月としたものだとのことです。ですから旧暦では月の満ち欠けがそのまま日付になっていて、毎月必ず1日が新月、私たちに馴染みのある15日(十五夜)は満月にあたることとなります。月の満ち欠けは約29.5日ですので、旧暦では1か月を30日の月(大の月)、29日の月(小の月)としていたそうですが、1年は354日となって、現在の太陽暦とでは11日ほどのズレが出てきます。3年間でおよそ30日ほどの差が出てくることとなりますので、3年に1か月の「**閏月**」を設けていたそうです。閏月は必ずしも同じ時期に挿入されていたわけではなく、3月の後ろに**閏3月**、あるいは9月の後ろに**閏9月**が挿入されていたそうです。(この続きは次号で)

今月の和歌の解説

【通釈】

幾度も染料にひたして染めたというので、こんなにも色がまざっているのだろうか。常夏の花が露を帯びて。まるで染めた衣を干すかのように、紅もあざやかに咲いている。布などを染料につけて染めることを「一入(ひとしほ)」「八入(やしほ)」といったそうで、「いくしほ」は幾度もという意味とのこと。「常夏」はナデシコ科の石竹を指すそうです。歌では露が木々を紅葉させると読むことが多いそうで、「常夏」の紅も露の仕業とみなしたと解釈されています。


【作者紹介など】

藤原為家(建久9年(1198年)ー建治元年(1275年))は鎌倉時代中期の公家歌人で藤原定家の子。後嵯峨院歌壇の中心人物だそうで、「続古今和歌集」の選者。官位は権大納言にまで昇進。

旧暦では6月が夏となっています。ナデシコは「秋の七草」ですが、季語としては夏だそうです。

《 健康一口メモ:視力の低下防止 》

目に負担をかけると眼筋が眼精疲労を引き起こし、限界を超えた時に視力の低下が始まります。視力低下予防策としては、睡眠をたっぷりとり目を休める、ストレス解消、バランスの良い食事、きれいな空気環境づくりなどがあります。目に良い食材としては、**ビタミンA**(ウナギ、レバー、ニンジン、カボチャ)、**ビタミンB1**(豚肉、カツオ、大豆)、**ビタミンB2**(いわし、牛乳、緑黄色野菜)、**ビタミンC**(さつまいも、ブロッコリー、ほうれん草)、**DHA**(まぐろ、ぶり、いわし)、**アントシアニン**(ブルーベリー、紫蘇、ブドウ)、**タウリン**(アサリ、サザエ、いか、たこ)などがあげられています。休息、ストレス、食事に気をつけて、いつまでも元気な「じーじ」「ばーば」でいましょうネ。ちなみに第3水曜日に「**栄養相談**」をやっていますよ。気軽に受けてみては……!

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

6月の行事

6月は行事といえるものは何もないと思っていましたが、行事というほどのものではなけれども私たちの生活と関係することがいろいろあるものですね。
 まず、1日は衣替え、4日は虫歯予防デー、6日は二十四節気という芒種、10日は時の記念日、11日は入梅、16日は和菓子の日（**こんな日知ってました?**）、21日は父の日、22日は二十四節気の夏至、28日は貿易記念日など、いろいろとありました。
 いい歯は健康の基、虫歯だけでなく歯周病や歯槽膿漏などにならないよう、歯茎のケアに留意しましょう。



お茶セミナー

玄米茶・ほうじ茶などのおいしい
入れ方・作り方体験

日時 6月19日（金）
午後1時～2時30分
場所 菊名寿楽荘さくらの教室
参加費 無料
定員 20名（先着申込順）
申込期間 6月3日（水）～
定員になり次第締切ります。
申込方法 直接菊名寿楽荘受付まで
問合せ先



港区菊名3-10-20
Tel 433-1255

【編集後記】 今月号より「寿楽つうしん」編集者が変更になり、担当することになりましたが、前任者のような創造力やパソコンスキルがないので、どうすればよいか本当に考え込みました。季節のことに触れようとすれば「二十四節気」や「雑節」に触れたいし、その前に陰暦について触れたいし、と大変でした。「閏月」については以前、「閏の月」という語句が目



に飛び込んできて、これは知らなかったので調べたことがありました。陰暦の時代に生活していた人は「閏月」で1年の長さを調整していたのだと知った次第です。……さて、調整といえばちょっと笑える話。……
 ある日家具屋さんに電話がかかってきました。
 客：たんすの中に結婚式に来ていく着物が入っているんですが引出しが空かないので調整していただけますか。
 店主：はい、わかりました。それでは引出しだけ持ってきてください。
 客：？（笑い）