

寿楽つうしん

平成 27 年 7 月 号

平成27年7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

天の川

七夕のと渡る舟の梶の葉に

幾秋書きつ露の玉づき

藤原俊成

旧暦(陰暦)について(2)

旧暦では訳年に1度閏月を入れたり、「大の月」「小の月」を交互ではなく連続させて暦と季節のずれを補正してきたそうですが、昔の生活の基礎が農耕で、より正確な季節を知ることが必要であったこと、「暖、暑、涼、寒」は太陽の力によることも知られており、古代中国において、太陽の動き(実は地球が動いているのですが)に着目した「二十四節気」が考案されました。私たちが日ごろ良く耳にする立春、春分、夏至……などがその名残です。これは、太陽の1年のサイクルを24等分(角度15°)し、その各時期ごとの自然現象を象徴する名称がつけられています。太陽が角度15°を移動するには約15日かかるとのことで、にじゅうしせきは訳15日間隔で訪れる季節の指標ということになります。(先人の知恵というものは本当にすごいものですネ!!)「二十四節気」が日本に伝わったのは西暦554年だそうです。日本に伝わった「二十四節気」ですが、中国と日本とでは気候・風土が異なりそのままでは農業の指標としては使い辛いとのことで、それを補う意味で日本独自の節分、彼岸、土用、八十八夜などの「雑節」が考案されました。

ここでQuestion!……①節分は年4回ある? ②土用は年4回ある?(答えは、「ある」でした。節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日、土用はそれらの前18日間とのことです。)

今月の和歌の解説

【通釈】

今まで幾年も秋がやってくるごとに、七夕の夜、彦星が織姫に逢うために天の川の川門(川の狭くなった所)を渡る舟の舵……それを思わせる梶の葉に露を集めて、はかない文を書いて手向けてきたことだろうか。

【作者紹介など】

藤原俊成(永久2年(1114年)一元久元年(1204年))は平安時代後期から鎌倉時代初期の公家・歌人。最終官位は正三位・皇太后宮大夫。和歌所寄人をつとめ、後白河院の院宣で単独で『千載和歌集』を編んだ。梶の木はクワ科コウゾ属の落葉高木。神道では神聖な樹木とされ、古代から神に捧げる神木として尊ばれていたため、神社の境内などに多く生えられ、神事の供物の敷物に使われたそうです。また、樹皮はコウゾと同様に製紙用の繊維原料とされ、昔は七夕飾りの短冊の代わりとしても使われたとのことです。(旧暦では7・8・9月は秋とされています。)

《健康一口メモ:夏バテ防止対策》

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に体が対応しきれなくなった『適応障害』と考えられています。適当な方法で夏バテを解消しようとして逆に悪化させてしまうこともあるそうです。夏バテ回復の3原則は、①十分な休養(冷房は28℃以下にせず、風が直接体に当たらないように)、②適度な運動(朝夕の散歩程度で足を鍛える)、③規則正しい食事(1日3回、規則正しく、バランスよく)です。お奨めの食材は、たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品)、ビタミンC(キウイ、ジャガイモ、赤・黄ピーマン)、ビタミンB1(豚肉、カツオ、大豆)、ビタミンA(レバー、ウナギ、ニンジン、カボチャ)、香味野菜(玉ねぎ、長ネギ、ニラ、ニンニク)、ネバネバ野菜(オクラ、山芋、モロヘイヤ)、夏冷えには唐辛子、生姜、ニラ、ニンニク、食欲増進・疲労回復には柑橘類、梅、お茶などがいいようです。

土用の丑の日、うなぎ屋が忙しくうなぎを焼いています。そこへ外国人が来て、「そのうなぎの蒲焼はセイヨウ料理ですか?ニホン料理ですか?」うなぎ屋は「ええ~っと、これは、洋食(養殖)です!」(笑!!)

7月のスケジュール

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			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 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
卓球開放	はじめての 太極拳	パッチワーク 初心者俳句教室	初心者ウクレレ 健康相談		初心者 健康麻雀	日本歴史講座
日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
卓球開放	茶道入門 (立礼)		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 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
卓球開放	はじめての 太極拳	パッチワーク 初心者俳句教室	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 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
卓球開放	茶道入門 (立礼)	休館日		歌声教室		

7月の行事

7月は、梅雨も明け、いよいよ暑い夏ですね。二十四節気では、小暑、大暑、雑節では半夏生、土用の入りがあり、行事としては、1日が海開き、富士山山開き、7日は七夕、20日は海の日、それから、博多祇園山笠、京都祇園祭、大阪天神祭などの夏祭や隅田川花火大会など日本全国で夏のイベントが開催されます。**寿楽荘でも7日にふれあい七夕まつりを開催しますよ!**ところで、7日は七夕だけではなくもう二つ〇〇の日となっていますがご存知ですか? 答えは、浴衣の日とポニーテールの日だそうです。七夕伝説の織姫がポニーテールであったことやポニーテールが浴衣に似合うことから、日本ポニーテール協会が1995年に制定したそうです。



ふれあい七夕まつり

季節を体感し、菊名保育園の園児達と一緒に楽しみ世代間交流を深めましょう。どなたでもご参加いただけます。

日時 7月7日(火)
午後9時40分~11時
場所 菊名寿楽荘3階大広間
内容 七夕飾りつけ
菊名保育園園児歌
コーラス(松見4丁目コーラス)
英語(慶応大学落語研究会)



問合せ先
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

【編集後記】

高温多湿な夏に入っていきます。温暖化の影響で平均気温は上昇し、熱中症で救急搬送のニュースもよく見聞きします。暑さ対策を十分をお願いします。ところで、エアコンのなかった江戸時代の人たちはどうやって夏の暑さを乗り切っていたのでしょうか。実は冬の飲み物とされている甘酒で栄養補給をしていたのだそうです。甘酒には、暑さにバテて衰えた体力を復活させるためのブドウ糖・ビタミン類・アミノ酸類が多く含まれ、「栄養ドリンク」としての役割を担っていて、町中には多くの甘酒売りの声が響いていたそうです。幕府もその効能を承知していて低所得者層の健康管理のため、甘酒一杯の販売価格に上限を設定していたそうですよ。

甘酒売り—「えー甘酒ー甘酒」 **男A**—「おう、甘酒屋あつかい？」 **甘酒売り**—「へい、お熱うございます。」 **男A**—「だったら日陰を歩きねー」と笑いながら去っていく。それを見ていた**男B**—「おう、甘酒屋あつかい？」 **甘酒売り**—「へいっ、ちょうど飲み頃でございます。」 **男B**—「うっ、そっ、そうかい、じゃあ一杯くんねー」。人真似した間抜け男が一杯食わされた(飲まれた)噺。

