

寿楽つうしん

平成27年9月号

平成27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

秋風にたなびく雲の絶え間よりもれ 出づる月の影のさやけさ 左京太夫頭輔

中秋の名月

今年の中秋の名月は、9月27日(日)です。満月となるのは9月28日11時51分だそうで、この時間に肉眼で月を見ることはできません。27日は満月のほんの少し前ということになります。この行事は、元々中国の「望月」という行事が平安時代に日本に持ち込まれ、江戸時代に一般庶民に広まったとのこと。 「中秋」とか「仲秋」と書かれたりしますが、まあ、どちらでもいいようなものの、旧暦では7、8、9月が秋とされており、「孟秋」「仲秋」「季秋」、あるいは「初秋」「中秋」「晩秋」と表現されていて、秋の真ん中の月という意味です。旧暦で15日は概ね満月の日ですから「中秋」と書く場合は、秋の真ん中の月の真ん中の日を意味するのだそうです。ところで、お月見といえば、何故、すすきと団子を飾るのでしょうか？この行事の由来は稲の豊作祈願とか芋類の収穫祭という説があります。すすきを飾る意味は、稲の穂に似ているとか、すすきは霊的な力や魔除けの力を持っているなど邪(よこしま)なものから身を守る意味があるのだそうです。飾るすすきの本数は5本とのこと。団子を供える意味は、元々は里芋などイモ類をお供えしており、団子は芋の代わりで、その年に採れた作物の収穫に感謝する意味があり、供える団子の個数は15個だそうです。



今月の和歌の解説

【通釈】

秋風に吹かれて、長く横にひき流れる雲の切れ間から、洩れてくる澄み切ったくっきりとした月の光のなんと美しいことだろう。













【作者紹介など】

今月の和歌は、皆様におなじみの「百人一首」79番目の歌です。作者左京太夫頭輔(さきょうのだいぶあきすけ(1090年(寛治4年)~1155年(久寿2年))本名・藤原頭輔)は勅撰和歌集「詩華集」の撰者で正三位左京太夫まで昇進しました。父は藤原頭季(ふじわらあきすえ)で「六条藤家」として知られ、摂関家並みの勢いがあったそうです。この歌は久安6年に崇徳院にささげられた百首歌「久安百首」で披露されたものとのことです。秋の澄み渡った夜空を流れていく細い雲、その隙間から漏れてくる月光とダークブルーの夜空とのコントラストの美しさが目に浮かぶような歌ですね。

《健康一口メモ:老化防止~アンチエイジング》 老化(エイジング)とは、呼吸で取り入れた酸素や食物として取り入れた栄養素からエネルギーを生成する過程で変化した**活性酸素**によって新陳代謝の低下・細胞や血管の損傷・関節炎・しみ・しわなどの障害をおすことをいいます。活性酸素の害を防ぐには、**活性酸素**を消去する**スカベンジャー(掃除屋)**と呼ばれる**抗酸化物質**を摂るのが有効といわれています。有効な栄養素としては、**ビタミンC**(抗酸化作用を分担しシミ・ソバカスを薄くする効果。キウイ、大根、サツマイモ)、**ビタミンE**(老化の原因過酸化脂質をできにくくする。カボチャ、ピーナッツ、アーモンド)、**ポリフェノール**(高い抗酸化力で活性酸素の働きを抑制。ワイン、玉ねぎ、ほうれん草)、**リコピン**(悪玉コレステロールが酸化し動脈硬化が進行するのを防止。トマト、トマト製品)、**大豆サポニン**(肌の老化防止、コレステロールの減少。味噌、豆腐、納豆)、**アルファリポ酸**(ブドウ糖をすばやくエネルギーに変え、アンチエイジング・ダイエットの強い味方。人参、ブロッコリー)、**コエンザイムQ10**(肌の新陳代謝をスムーズにする。アボガド、イワシ)などがあります。



菊名寿楽荘主催事業9月のスケジュール

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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	日本歴史講座 実用書道
日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
卓球開放	はじめての 太極拳		初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 手話ダンス	初心者 健康麻雀	
日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
卓球開放	茶道入門 (立礼)	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	敬老の集い
日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
卓球開放		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 実用書道
日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
卓球開放	茶道入門(立礼) はじめての 太極拳					

9月の行事

9月1日といえば、大正12年(1923年)に関東大震災が発生した日で、昭和35年6月にこの日を防災の日と閣議了解されました。我が国は地震国で、平成7年(1995年)の阪神・淡路大震災、平成23年(2011年)の東日本大震災など大地震が度々発生しており、首都直下型地震はいつ起きてもおかしくない状況といわれています。台風来襲のシーズンにも入ってきており、皆さん**防災の備え**はよろしいでしょうか。ところで今月は二十四節気では白露(9/8)、秋分(9/23)、雑節では二百十日(9/1)、彼岸(9/20~26)があり、敬老の日(9/21)や十五夜(9/27)の行事があります。**菊名寿楽荘では十五夜の月見飾りや「敬老のつとめ」を開催しますよ!**施設開放日ですので皆さんのご参加をお待ちしています。



敬老のつとめ

「老人週間」の趣旨に併せて、菊名寿楽荘利用者の長寿をお祝いします。どなたでもご参加いただけます。
(裸足での入館は不可。靴下利用をお願いします。)

日 時 9月19日(土)
午前9時30分~15時00分
場 所 菊名寿楽荘
内 容 展示(趣味の教室作品展)
舞台イベント(琉球舞踊、
口笛演奏、教室発表等)
お茶会(お茶券前売り9/1~)
寿楽縁日(ヨーヨー釣りなど)



問合せ先
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

【編集後記】去年の夏もこんなに暑かったかな?と思いながら、今年も立秋を過ぎ、この暑さも“彼岸まで”であればいいなと思っています。そして間もなく「秋」。秋といえば、「**〇〇の秋**」、例えば読書の秋というように、**いくつ〇〇を生めることができるでしょう?**。「天高く、馬肥ゆる秋」ですから、実りの秋、収穫の秋、味覚の秋、食欲の秋でしょうか。「天高く……」は、今では秋は空気が澄んで、空も高く感じられ馬も肥えるような収穫の季節とされていますが。出典は杜審言・詩「蘇味道のに贈る」の「雲浄くして妖星落ち、秋高くして塞馬肥ゆ」に基づいているそうです。紀元前、中国の北方に匈奴という騎馬民族が遊牧生活を営んでおり、春や夏に馬に十分草を食べさせ肥えさせて、秋になり中国で収穫の時期を迎えるとそれを強奪するために逞しく肥えた馬を駆って一斉に南下してきたという。「馬が肥える秋には北方騎馬民族の侵略を警戒せよ」という中国北西部の農民にとって戒めの言葉であったのが由来だそうです。

【終わりに】

孫; おじいちゃん、お願いだから痴呆老人にならないでね! 祖父; 大丈夫だよ。こう見えたって**チホウ**じゃなく都会の生まれ育ちなんだから。(分かったかな? 痴呆⇒地方)

