

# 寿楽つうしん

平成28年3月号

平成28年3月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘

指定管理者

(公財)横浜市老人クラブ連合会

発行責任者 富田 公道

横浜市港北区菊名3-10-20

TEL 045(433)1255

春の苑紅にはふ桃の花下照るみちに

出で立つ美人(むとめ)

大伴家持

## 五節供－上巳(桃)の節供

3月3日は「雛まつり・桃の節句」とのみ思っていたら「上巳(じょうし、または、じょうみ)の節供」という言葉が目飛び込んできました。「節」とは中国唐時代の暦法で季節の節目のことで、古代中国では奇数は「陽」とされ、3月3日や5月5日などのように奇数が重なる日はおめでたい日、その反面「陰」に転じやすい日とされ、邪気を祓う行事が行われており、この中国の暦法と風習が日本に伝わり、日本古来の儀礼や祭礼と結びついて宮中で邪気を祓う行事が催されるようになりました。神に供えものをして無病息災を祈ることから「供」の字が当てられているようです。当初は宮中や貴族社会で行われていましたが、江戸時代に「五節供」人日(じんじつ)、上巳、端午(たんご)、七夕(しちせき)、重陽(ちょうよう)が式日(祝日)に制定され、民間行事として広がっていったのだそうです。1月1日(元日)は別格だそうで1月7日が「節供」とされています。「上巳」とは旧暦3月の最初の巳の日のことですが、後に行事の日が変動しないように3月3日としたそうです。



「上巳」の頃は季節の変わり目で災いをもたらす邪気が入りやすいとされ、古代中国では、この日に水辺で穢れを祓う習慣があり、日本では「上巳の祓い」として「禊の神事」と結びつき紙や草で作った人形(ひとかた)で身体をなでて穢れを移し、川や海に流したりするようになり、「流し雛」はこの名残でそうです。もともとは「上巳の節供」は老若男女を問わず、無病息災を願う行事でした。平安時代頃、貴族社会の子女間で紙の人形で遊ぶまごど(ひいな遊び)が盛んになり、「上巳節」と結びついて「雛まつり」へと進化してきました。5月5日の端午の節供が「菖蒲」⇒「尚武」と結びつき男の子の節供とされたことに対して3月3日が女の子の節供として定着してきたのだそうです。

## 今月の和歌

【通訳】春の庭に桃の花が紅く、美しく色づいている。その紅が映えた道に、桃の花に見とれて佇んでいる乙女よ……



### 【作者紹介など】

この歌は、「万葉集」第19巻4139首目の歌で天平勝宝2年(750年)3月1日の夕暮れに詠まれた歌です。作者は本年1月号でも紹介した大伴家持(おおとものやかもち/養老2年(718年)頃～延暦4年(785年))です。大伴家持は奈良時代の貴族・歌人で官位は従三位中納言、三十六歌仙の一人です。この歌は春の夕日に映えた桃の花とそれに見とれている乙女(万葉美人かな?)の情景を詠んだ歌のように思えます。家持は京に妻(坂上大嬢一さかのうえのおおいらつめ)を残して越中に赴任していました。前年の暮に妻が夫のもとにきて、ともに暮らすようになり、妻との暮らしの中で感情の充実を実感し、生きる喜びのようなものを歌にしたと評されています。「をとめ」が妻だと分かってこの歌を見れば、「おとめ」への慈しみ、愛おしさが溢れているような歌だと思えてきますね。

## 《健康一口メモ:花粉症対策》

「頭がボーッとする、鼻水が止まらない」などの声を聞くようになりました。そろそろ「花粉症」の季節ですね。「花粉症」という「病」は一体いつごろから耳にするようになったのでしょうか。日本で最初に確認された「花粉症」は「ブタクサ花粉症」で、現在では約50~80種類の「花粉症」原因植物が確認されているそうです。花粉症対策のポイントは、一言でいってしまえば、①花粉を吸わない、②花粉を浴びない、③花粉を持ち込まないということなのですが、外出時はマスク、めがね、帽子の着用、静電気防止スプレーの活用などで、帰宅時は家に入る前に衣服を振り払い、顔や眼、鼻の洗浄(眼・鼻の水道水での洗浄はNG)、そして高たんぱく・高カロリーの食品よりも魚や野菜中心に、身体が温まる食材を選んで規則正しいバランスの取れた食事を心掛けることが「花粉症」の緩和に効果があるとのこと。花粉症緩和に効果がある食材としては、紫蘇、青魚(鰹、鯖、鰯など)ヨーグルト、レンコン、トマト、ネギ、ショウガなどがあり、ハーブティー、ルイボスティ、緑茶、甜茶、ハトムギなどの飲み物も効果があるそうです。



# 菊名寿楽荘主催事業3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		俳句教室	ロコモ予防体操 アクリル水彩画	横浜・ みちの歴史 ひなまつり	初心者健康麻雀 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	太極拳		初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室	寿楽文化祭	寿楽文化祭
日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
寿楽文化祭	茶道入門 (立礼)	パッチワーク 俳句教室	ロコモ予防体操 アクリル水彩画	横浜・ みちの歴史	初心者英会話	実用書道
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
日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
卓球開放	太極拳 茶道入門 (立礼)	パッチワーク				

愛称：かがやきクラブ横浜

(公財) 横浜市老人クラブ連合会

## 「ひなまつり」のご案内

菊名寿楽荘恒例の「ひなまつり」を開催します。保育園児のかわいい歌声、箏や尺八の音色、松見町四丁目コーラスの皆さんによる合唱などをお楽しみいただけます。皆様のご参加をおまちしています。

- ☆ 開催日時 3月3日(木)  
9:40~11:00
- ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆ 対象 どなたでもご覧いただけます。
- ☆ 内容 菊名保育園児によるうた  
港北邦楽協会による和楽演奏



- ◇春の海
- ◇うれしいひなまつり
- ◇鶴の恩返し
- 合唱(松見町4丁目コーラスの皆さん)

問合せ先  
菊名寿楽荘  
港北区菊名3-10-20  
Tel 433-1255

## 寿楽文化祭のご案内

「趣味の教室」やOB会、一般団体の皆様による作品展と発表会を開催し、日頃の活動の成果・腕前をご披露いただきます。皆様のご参加をお待ちしています。眼、耳、舌でお楽しみください。

- ☆開催日 3月11日(金)~13日(日)
- ☆場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆対象 どなたでもご覧いただけます。
- ☆内容 趣味の教室、登録団体等の展示・発表  
作品展; 11日・12日 9時~16時  
13日 10時~15時  
発表会; 12日 10時~15時  
お茶会; 12日 11時~12時30分  
お茶券; 50円(お菓子付)  
前売券は3月1日~発売開始  
(当日券は若干枚数あります)



問合せ先  
菊名寿楽荘  
港北区菊名3-10-20  
Tel 433-1255

## 【雑感】



何度も地金を打って作られる刀は切れ味がよく長持ちしますが、「付け焼刃」とは、切れ味のよくない刀に鋼(はがね)の焼き刃を付け足したものをいい、すぐに切れなくなり使い物にならなくなります。にわかには憶えた知識や技術も同じくすぐに使い物ならなくなることから、それらを「付け焼刃」といいます。この1年、随分と新しい多くの知識を仕入れたつもりが、策から水が漏れ出るようにどんどん流れ出てしまったようで、ほとんど残っていません。役に立ちそうに見えても一時凌ぎで、やっぱり「付け焼刃」、使い物にならないものなんですね。