

寿楽つうしん

平成28年6月号

平成28年6月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
(公財)横浜市老人クラブ連合会
(かがやきクラブ 横浜)
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
Tel. 045(433)1255

春すぎて夏来にけらし 白妙の
衣ほすてふ 天の香具山 持統天皇

和暦を知る



「太陰太陽暦」「陰暦」との差を
解消した陰暦 !!



グレゴリオ暦が太陽暦であるのに対し、月の満ち欠けを基準にしたカレンダーを「太陰暦」「陰暦」といいます。

和暦も広義では太陰暦なのですが、閏月(うるうづき)を入れて太陽暦との差を解消することから純粋な太陰暦というわけではなく、和暦は正しくは「太陰太陽暦」と呼ばれます。

一方、世界には、閏月(うるうづき)について、太陽暦と太陰暦との間で、毎年約11日ずつ発生してしまうズレを、まったく考慮に入れない純粋太陰暦というものもあります。その代表がイスラム暦です。イスラムの預言者ムハンマドがメッカからメジナに聖遷(ヒジュラ=迫害から逃れるための移住)した年を元年(=グレゴリオ暦622年)とすることから、ヒジュラ暦とも呼ばれます。

あの有名なラマダーンはイスラム暦9月の月名です。断食月としてよく知られています。イスラム暦は純粋太陰暦ですから、季節、つまり太陽年との関係でいうと、このラマダーンも毎年11日ずつ前倒しになっていきます。長い年月の間には、ラマダーンが春に訪れることもあり、夏に訪れることもあるわけです。季節との関係が一巡するには、イスラム暦で32年かかります。

遡望月の周期をきわめて正確に反映したイスラム暦ですが、純粋太陰暦は農耕には向かないことから、イスラム圏にはイラン暦、ヒジュラ太陽暦と呼ばれるイスラム太陽暦があるほか、現在では多くの国や地域でグレゴリオ暦も併用されています。

今月の和歌の解説

【通釈】

「万葉集」の歌人としてもよく知られている持統天皇(じとうてんのう・645~702)天智天皇の第二皇女で、叔父である天武天皇の皇后となられ、壬申の乱の時には、天武天皇と行軍を共になされました。

また、持統天皇は即位の後、都を飛鳥から大和国の藤原宮(奈良県)に移されました。

この和歌の訳は、「いつの間にか、春が過ぎて夏がやってきたようですね。夏になると真っ白な衣を干すと言いますから、あの天の香具山に(あのよう衣がひるがえっているのですから)。

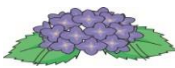
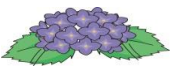
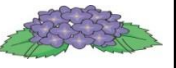

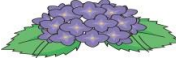
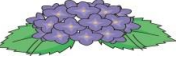
香具山に積もった雪を、白い衣に見立ててつくった和歌だという説もありますが、自然の移り変わりや人々の営みを女性らしく巧みに詠まれていて、百人一首の中でもよく知られている和歌の一つです。

《 健康一口メモ:生活習慣病と健康診断の勧め 》

ますます超高齢化社会に向かう日本、医療費の伸びも右肩上がりの状態が続いています。これでは、健康保険制度そのものが崩壊する危機が迫ってまいります。そのため、国民の多くがかかる確率の高い生活習慣病の予防の取り組みを行い、医療費の削減を図ろう、ということになりました。それが「**特定健康診査・特定保健指導**」のはじまりです。いわゆる「**メタボ健診**」です。

「メタボ健診」は、40~74歳の誕生日を迎える医療保険加入者(被扶養者含む)が対象です。75歳以上の方は後期高齢者医療制度が適用されます。健診の項目としては、身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、血中脂質検査(中性脂肪・コレステロール)、肝機能検査、血糖検査、尿検査などがあります。その上で医師が必要という場合は、心電図検査、眼底検査、貧血検査など詳細な検査が実施されることもあります。そして、健診の結果に基づき必要な方には、保健指導を実施します。生活習慣病にかからないために、**健康診断を受けましょう。**

6月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ロコモ予防体操 テッサン アクリル水彩画	横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
5	6	7	8	9	10	11
卓球解放	太極拳	パッチワーク 卓球教室	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス 歌声教室	健康麻雀 健康詩吟	歴史・横浜の 開港と近代化
12	13	14	15	16	17	18
卓球解放	茶道入門 (立礼)	卓球教室	ロコモ予防体操 テッサン アクリル水彩画 栄養相談	横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
19	20	21	22	23	24	25
卓球解放	太極拳	パッチワーク 卓球教室	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス	健康麻雀 健康詩吟	歴史・横浜の 開港と近代化
26	27	28	29	30		
卓球解放	茶道入門 (立礼)	休館日		歌声教室		

6月の行事

- 1日 衣更え
季節の推移に応じて衣服を着替えること。その為に衣服の収納場所を変更するなど。
- 4日 歯の衛生週間
日本医師会が1958年から実施している週間で4日～10日まで続きます。
- 10日 時の記念日 時間の大切さをかみしめ感謝する日。
- 11日 頃入梅
立春から数えて135日目、梅雨の季節に入る時期ですが、実際の入梅とは異なります。
- 第3日曜日 父の日(19日)
父に日頃の感謝を込めて「黄色いバラ」を贈る？なぜ？黄色は幸運の色で「あなたを恋します」という意味もあります。
- 21日 夏至
一年の間で最も昼が長く夜が短い日。関西ではタコを食べるそうです。

ちよっといっしょく

夫婦喧嘩のお話(お笑い)



ささいなことで夫婦喧嘩となり、ご主人が「出て行け！これが電車賃だ！」とお金を投げつけると、奥さんはそれを拾って財布に入れ、もじもじしていた。すごい剣幕で「早く出て行け！」と怒り出すと、奥さんは「だって、戻ってくる電車賃がないんですもの」と答えた。

ある夫婦はこれもささいなことから喧嘩となり、「お前の物は一つ残らず持って出て行け！」と言われた。奥さんは意地になって荷物をまとめた。そして、いま、出かけようとした時、ご主人が「おい、俺もお前のものだから、持って行け」と言った。

**どちらの夫婦もすぐ仲直りした
とのこと！？**

栄養相談再開のお知らせ

都合によりしばらくお休みしていましたが栄養相談を再開いたしました。血圧や生活習慣病、成人病や病後の栄養管理など不安に思っていること、食事ではわからないことなど、栄養士の指導が受けられます。相談日は次のとおりです。

毎月 第3水曜日 12:30~14:30



【編集後記】

先月号より「寿楽つうしん」の編集担当になりましたが、一ヶ月というものが、こんなに早く感じたことは、大袈裟に言えば、いままでの人生の中で経験がありません。新しい仕事に追われ、やっと何とか事務処理をこなせるようになって来たかと思えば、パソコンの調子が悪くなり、スムーズにいかないことばかりが続きました。次回からは、前もって準備万端整えて、時間をかけて、生活に必要な話題や先人たちの経験などをご紹介していきたいと思えます。(S.I)



