

寿楽つうしん

平成27年11月号

平成27年11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

このたびはぬさもとりあへず手向山
紅葉の錦神のまにまに 菅家

食せる・食せない？



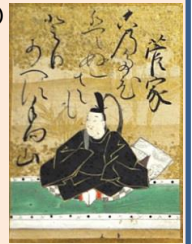
【左の写真】は**ピナンカズラ**(美男葛、正式名はサネカズラ)の実です。ピナンカズラの名前の由来は、蔓には粘液質があり、細かく刻んで少量の水に漬けておくと粘質になり、昔、寝癖や癖



毛直しなど整髪用に用い、これを使うと美男になる(ホントかねえ〜)という意味からだそうです。実際のところ、どろどろにした樹液を男女とも髪養毛料や整髪用として、また、薄めて洗髪用に用いていたといひます。この実を「かわいい」あるいは「鮮やかな赤色で美しい艶があり格別で、高級スイーツを思わせる」などという人もあり、一方で「気味が悪い」と言う人もいます。大体「かわいい」という人が多いようです。この実を食した人がいるというから驚きです。実は少し酸味があり、花床はしゃきしゃき感があるとのことでした。一方、【右の写真】は**ヤマボウシ**です。木曾路を旅し、道の駅に立ち寄ったとき、**サネカズラの花床に似たヤマボウシの実**を売っていました。「ジャムにどうぞ」と添え書きがあり、「エッ食べられるの?」と思いました。とても甘く、生で食べるとアケビやバナナに似たような南国系の味がするようで、ヤマボウシの甘味はジャムにとっても合うそうです。話を戻しますが、ピナンカズラの赤く熟した実を細かくくずし、日干しにして乾燥させ、生薬(南五味子=なんごみし)として利用されます。滋養強壯、鎮咳などに効果があるといわれ、水で煮詰め、布で濾し、甘みをつけ、熱いうちに1日2~3回食後に服用すると良いそうです。

今月の和歌

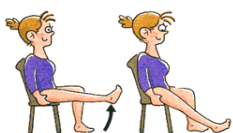
【通訳】今度の旅は急のことで道祖神に捧げる幣も用意することができなかった。手向けの山の紅葉を捧げるので、神よ御心のままにお受け取りください。



【作者紹介など】「百人一首」24番の歌です。作者菅家は尊称で菅原道真(すがわらのみちざね 845~903)は学者の家に生まれ、35歳で文章博士、54歳で右大臣にまで出世しました。しかし謀ごとくに遭い九州大宰府に流され、59歳で没しました。現在は学問の神様として大宰府天満宮に祀られています。この歌は宇多上皇の宮滝御幸のときに詠まれた歌です。「このたび」は旅と度が掛けられており、「ぬさ」とは神に捧げる供物や修祓の道具(御幣)のことです。「手向山」は旅の途中越す山の峠と「神に幣を捧げる」意味の「手向け」が掛けられています。この山がどこだったか、はっきりとはわかっていないようですが、奈良市の手向山八幡宮は紅葉の名所だそうです。

《健康一口メモ:膝の痛み》

膝の痛みは加齢や脚の筋力低下、肥満などで膝関節の機能が低下して膝の軟骨が磨り減り、クッション機能を失い、骨の神経を刺激するため歩くと激しい痛みが発生します。**人が歩くときには、平地では体重の約3倍、階段の上りでは約5倍、下りでは約7倍の負荷**が膝にかかるそうです。膝を動かすことで軟骨を守ってくれる関節液が分泌されます。この関節液の主成分はヒアルロン酸といわれていますが、加齢とともに減少していきます。脚の筋力を低下させないためにウォーキングは効果がありそうですが、膝に負担がかかってしまいます。痛みを和らげる体操として、下の絵のように椅子に座って、片脚を伸ばした状態からゆっくり上にあげ、5数える。両足交互に10回繰り返すような体操が脚の筋力を鍛えるのには効果がありそうです。



【小休止】全身が痛いという男が病院に来て、「**身体のあらゆる場所が痛いんです。指で膝、腕、胃、頭どこを押してもイタタッ!、どうなっているんでしょうか?**」医者「**どれどれ、ちょっと見せてください。あー、分かりました。指の骨が折れていますね。**」

菊名寿楽荘主催事業 11月のスケジュール

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
卓球開放	太極拳	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	英会話	日本歴史講座
日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
卓球開放	茶道入門 (立礼)	絵手紙教室	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室	初心者 健康麻雀	実用書道
日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
卓球開放	太極拳	パッチワーク 俳句教室 絵手紙教室	ロコモ予防体操 アクリル水彩画	横浜みちの歴史	英会話	日本歴史講座
日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
卓球開放	茶道入門 (立礼) 演芸大会	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	実用書道
日 29	月 30	火	水	木	金	土
卓球開放						

〇〇記念日・〇〇の日

日本人に限ったわけではないかもしれませんが「〇〇の日」とか「〇〇記念日」を決めるのが好きなのですかね〜？。誰が決めたかは別として1年365(366)日全てに「〇〇の日」があてられています。ところで11月3日は「文化の日」ですが、昭和21年日本国憲法が公布された日で、昭和23年に祝日法で定められました。日本国憲法は当初昭和21年11月1日公布、翌年5月1日施行の予定だったそうですが、施行日がメーデーと重なることから急遽、11月3日公布、5月3日施行と変更されたそうです。11月3日を「憲法記念日」という考えもあったそうですがGHQとの調整で「憲法記念日」は5月3日、11月3日は「文化の日」とすることで決着したとのこと。従来、11月3日は明治天皇の誕生日で、「明治節」として休日となっていました。GHQがそのことに拘ったのかもしれませんがね。



チャリティー演芸大会・バザー

港北区の福祉推進に寄与するため、チャリティー演芸大会・バザーを開催します。皆さんの日頃の腕前を披露しませんか！ 皆様からの協力金やバザーの売上金は港北区社会福祉協議会（善意銀行）に寄付させていただきます。

開催日時 11月23日(月)

9:40~14:00

開催場所 菊名寿楽荘3階大広間&2階ロビー

内容 演芸大会 9:40~11:40

◎出場受付開始：11月5日(木)

先着22名まで

◎参加者の方は100円以上のご協力をお願いします。

バザー 12:00~14:00

問合せ先

港北区菊名3-10-20

Tel 433-1255

【雑記コーナー】



11月は霜が降りる頃であるところから「霜月」と呼ばれるようになったのが一般的です。他の月も同様なのですが、旧暦で11月の異称は随分とあるのです。分かりやすいのが「霜降月」や「霜見月」、旧暦の頃だとそうかなと思われるのが「雪待月」、「雪見月」、ちょっと変わったところでは「露隠端月(つゆこもりのはづき)」なんてのがあります。昔の人は言葉ことばに季節感を表現していたのです。感性の豊かさをうらやましいと思います。11月といえば？あちらこちらで晴れ着姿の子供達や保護者たちを見かけます。日本の年中行事七五三ですね。旧暦15日は二十八宿の鬼宿日(鬼が出歩かない日)で何事にも「吉」とされ、11月は収穫を終えて実りを神に感謝する月で、満月の15日に氏神様に収穫の感謝と兼ねて子の成長を感謝し加護を祈るようになったそうです。天和元年11月15日、徳川綱吉の長男徳松の健康を祈願したのが始まりだそうです。七五三とは係りありませんが、11月19日は「ボジョレヌーボ解禁日」です。