

寿楽つうしん

平成27年12月号

平成27年12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

心当に折らばや折らむ初霜の おきまどはせる白菊の花 凡河内躬恒

「年の瀬」・「師走」



十二月は、抱えている仕事に決着をつけ、私事では忘年会、家庭では大掃除など、何かと慌ただしい時期です。一年の終わり頃を表す言葉として「年の瀬」という言葉



を使うことがあります。「瀬」は「あさせ、はやせ」という意味の漢字です。「浅く、流れが速いところ」というイメージで、「年の瀬」は「年の流れが速いところ」となり、1年の中で一番忙しい年末の慌しさを表したものです。江戸時代は後払い(ツケ)が一般的だったようで、年内には未払いを清算しないとイケないので、金銭の調達が慌しい⇒一番動きが速い(慌しい)時期⇒年末となったもののようです。こうした慌しさや「師走」という文字面から、学校の先生やお坊さんが忙しそうに動き回る時期と思われるようになってきたようです。そのほか「師走」とは、「し(仕)は(果)つる月」や四時(しじ=春夏秋冬)が終わる「しじはつる」が訛ったとするものなど、いろいろな説があります。幼いころの記憶ですが、「盆」「暮」「正月」に和尚さんがここを稼ぎ時(?)とばかりに檀家回りをし、我が家にもお見えになり、しばしお経を唱え、お布施なるものを受け取りお帰りになったのを覚えています。ですから、「師走」はお坊さんが忙しく檀家回りなどされていることから「師走」となったという方が私には馴染みがあります。諸説いろいろですが、万葉集や日本書紀に「十二月」「十有二月」と書いて「シハス」と読んでいたそうで、「師走」は「シハス」の「当て字」とするのが無難なようです。

今月の和歌

【通訳】折ろうとすればあてずっぽうに折ってみようか。一面に降りた初霜の白さに、いずれが霜か白菊の花か見分けもつかなくなっているのだから。



【作者紹介など】「百人一首」29番の歌です。作者凡河内躬恒(おおしこうちのみつね/生没年不明)平安時代前期の歌人。紀貫之と並ぶほどで「古今集」選者の一人です。和泉大掾(だいじょう)や淡路権掾(ごんのじょう)となりましたが、詳細は不明とのことです。躬恒は勅撰和歌集に200首近くが伝えられており、特に叙景歌に優れていたそうです。この歌は、和歌の作り方を弟子達に教えていた時、庭に咲いている白菊に霜が降りているのを想像してこの和歌をつくったと伝えられています。霜と白菊を見間違えることはないと思いますが、感性・想像力の豊かさを感じさせる、また、朝の冷たい大気と霜・白菊の白さとで気持引締められるような一首だと思います。

《健康一口メモ：ノロウイルス予防》



ノロウイルスによる急性胃腸炎は主に冬場に多発し、12月～1月にピークとなります。ウイルスが体内に入ってから24～48時間で激しい嘔吐や下痢・腹痛が発生し、発熱、頭痛、筋肉痛を伴うこともあります。感染した調理従事者からの手指、ウイルスに汚染された食品や二枚貝、汚染された食品を加工したときの調理器具、感染者の嘔吐物・ふん便、手すり・ドアノブなど複数の感染ルートがあります。感染予防策としては、最も重要なのが徹底した手洗いです。調理前、食事前、トイレや外出のあとには、石鹸を良く泡立ててこすり洗いし、流水できちりすすぎましょう。二度洗いはより効果的です。もう一つ大事なことはカキ・アサリなどの二枚貝やウイルスに汚染された食品は、**中までしっかりと火を通して調理(中心温度が85℃～90℃で90秒間)**することが重要です。飛沫感染することもありますのでマスク着用も有用とされます。



菊名寿楽荘主催事業12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 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	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	初心者 健康麻雀	日本歴史講座
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 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 クリスマス会	実用書道
日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
卓球開放	太極拳 茶道入門 (立礼)	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	休館日	休館日	休館日	休館日		

<ゆず湯とかぼちゃ>

12月22日は冬至ですが、この日にゆず湯に入りカボチャを食べる習慣があります。冬至を境に少しずつ太陽の力が強くなっていくことから「一陽来福」といってこの日を境に「運」が上向くとされていました。ゆず湯は「運」を呼び込む前にゆずの香りで邪気を払い体を清めたのだそうです。そして「運」が上向くように「ん」と「運」を掛けて「ん」がつくものを食べていたそうです。カボチャは「南瓜」で「ん」が2つ入っており、また、南方から渡ってきた夏の野菜で、「陽の気」を補うという意味もあるそうです。ゆずにはビタミンCやリモネン、カロチン、ヘスリジン、ペクチンがカボチャにはビタミンAやカロチンが、含まれており、風邪の予防、血液循环促進、保温効果、美肌効果があるとのことです。
寿楽荘では、12月21日(月)にゆず湯を行います。



クリスマス会のご案内

菊名寿楽荘恒例のクリスマス会を開催します。菊名保育園児の歌をはじめ、沢山の内容で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 12月18日(金)
9:40~11:30
- ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆ 内容 菊名保育園児の歌、ふれあいあそび、シャンソン、大正琴他
- ☆ 対象 60歳以上の市民



問合せ先
菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

年末年始のお休みのお知らせ

菊名寿楽荘は、12月28日~1月4日までお休みになります。1年間のご利用ありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。来年もよろしくお祈りします。



寿楽荘スタッフ募集!!

一緒に仕事しませんか。応募を待っています。
※詳しくは1月号で案内します。

【豆知識?】



《除夜の鐘は108つ~Why?》 大晦日は1年の最後の日で、古い年を取除き、新しい年を迎える意味から「除日」といい、その夜を「除夜」といいます。皆様ご存知のとおり人間には108つの煩惱があるそうで、この煩惱を取除くために108回鐘を撞きます。108つの由来、こじつけですが、「四苦(4×9)八苦(8×9)」足算で108、1年の月数12、24節気、72候全部足して108というものもあるそうです。ところで、大晦日の夜に撞かれるのは107つで、残りの1つはその年の煩惱に煩わされないようにという意味をこめて新年になってから撞かれるのだそうです。