

# あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第8号

2021年2月

## ご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

### 節分

今年の節分は、例年より1日早い2月2日。節分は節気（立春・立夏・立秋・立冬）の前日を指し、「季節を分ける」ことも意味していますが、江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多いので、節分を迎えるともうすぐ春がくると嬉しくなってきましたね。

#### ・「節分には豆まき」

鬼は邪気や厄の象徴とされ、流行り病、飢饉、災害などの恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。さしずめ新型コロナウイルス感染症も鬼の仕業でしょうか？アニメ映画「鬼滅の刃」が空前の大ヒットとなった。鬼に立ち向かうが全編をつらぬく無常感が令和2年の時代状況と響き合ったとの見方もあります。鬼を追い払う豆まきでは「鬼は外！福は内！」とかけ声をし、煎った大豆（「福豆」）をまきます。そのあと1年間無病息災で過ごせるよう年の数だけ福豆を食べる風習があります。今年2月1日に卒寿をお迎えになられた「あがりんさい」の野口さん、おめでとうございます。年の数が多い方は、梅干、塩昆布に豆3粒を入れた福茶を飲む方法もあるそうです。

#### ・「焼嗅（やいかがし）」

鬼は、鰯（いわし）の生臭い臭いと、柊（ひいらぎ）の痛いトゲが大の苦手とされています。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。これを「焼嗅」「鰯柊」「柊鰯」「柊刺し」などと呼びます。



#### ・「恵方巻き」

恵方とは「歳徳神（年神様や正月様）」という神様のいる方角で、その年の縁起の良い方角とされます。今年の恵方は「南南東」です。恵方巻は、その年の恵方を向いて丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい太巻きです。大阪発祥の風習ですが、1989年に広島のコンビニで「恵方巻き」という名称で発売されたのがきっかけで全国にこの呼称が広まったといわれています。

#### ・「ヨコズナイワシ」

先月、駿河湾の深海から、体長1.4メートル、体重25kgにも達する新種の魚が見つかった。90種以上いる“セキトリイワシ科”の魚の中で最も大きく、駿河湾深海域生態系の王者と考えられて「ヨコズナイワシ」という和名が付けられたそうです。鰯は字のごとく弱い魚というイメージですが、ヨコズナイワシは他の魚を食べる強いイワシのようです。それにしても鰯の世界に相撲の番付みたいな呼び方があるのは面白いですね。きっと鬼（コロナ）退治にも“力”を貸してくれるのではないのでしょうか。



ヨコズナイワシ イラスト

月 日（土）10時からカフェ。決まり次第ご連絡させていただきます。

## “人生は長くも短くもあり”

の中に言葉を入れてください。

なるままに、日くらし  に向かひて、心にうつり  
ゆく  を、 書き付ければ、あやうこそ  
 けれ(徒然草 吉田兼好)。

解説:「することがなく手持ち無沙汰(つれづれ)にまかせて、一日中、硯に向か  
って心の中に浮かんで消えていく他愛のない事柄(よしなしごと)をあてもなく  
(そこはかとなく)書きつけていると、妙におかしな、神秘的な気分(物狂ほし)にな  
るものだ」という意。

吉田兼好は動乱の鎌倉時代から南北朝時代に生き、当時としては長寿の60歳  
代に没しています。徒然草の内容は、江戸時代には人生訓の書として広く愛読さ  
れた。現在人も大いに共感するものがあります。“つれづれなるまま”に古典を紐  
解き、人生訓や長寿の秘訣を学ぶのもまた”ためになること”ではないでしょうか。

第93段、「人間だれしも死ぬのがいやならば、だからこそ今ある命を愛するべき  
なのだ。誰もが生きる喜びを楽しもうとしないのは、人間はいつも死と隣り合わせ  
に生きているという自覚がないからだ」「人生は長くも短くもあり、目的のある人  
には短く何も考えない人には長い」。

瀬戸内寂聴さん 今年100歳、「この世で百歳まで生きのびるなどと考えられた  
だろうか。百歳を迎えて振り返る時、なんとま、百年の短かった事よという、感慨  
のみに包まれてくる」。やはり兼好の言う通りですね。

第86段、「人は色欲に惑わされる、伝説の久米仙人が川で洗濯をする女の裾を  
たくしあげて露わになったすねを見てときめいてしまい神通力を無くし空中から落  
下した」。親鸞とて悟りを開くべく六角堂にこもって「行者宿報設女犯」を  
夢にまで見る。凡人にはなおさら、これも人生。

第19段、「何につけても心にしみる味わいは秋が一番と誰もが認めているらしい  
が、よりいっそう心が目覚めるように感じるのは  
春の風物だと思う」。

兼好が没して六百数十年。季節はまためぐ  
ってきます。二月も末になるといつもこの歌  
が口をついて出ます。

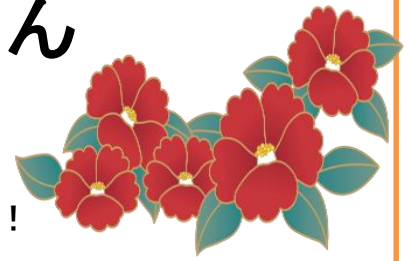
春は名のみ 風の寒さよ  
谷の鶯 歌は思えど  
時にあらずと 声もたてず  
時にあらずと 声も立てず“  
曲 中田 章 詞 吉丸一昌



安曇野市穂高川堤防に建てられた「早春賦の碑」  
後方は北アルプス (2015年10月撮影)



## 卒寿 野口栄子さん

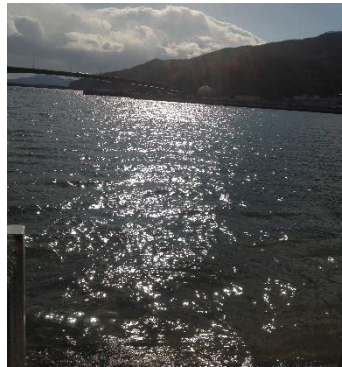


今月2月1日に90歳のお誕生日を迎えられました  
野口栄子さんにインタビューをさせていただきました！

まず、1日のスタートは、風の日、雨の日以外は、  
17段ほどある階段の昇降をし新聞を取りに行くことから  
始まるそうです。

午前中にお散歩をし、近所の公園で軽い体操をしたり、  
大学の横の海沿いでは、誰もいないときは、大きな声で「パタカラ体操」をし  
てるんです！！と。

### お散歩コース



自宅では、左手日記をつけるのが日課。左手日記はなんと！！5冊目に突入  
されています！ あがりんさいレターの「頭の体操」も楽しみとおっしゃって  
くれました。「最近は、答え付きだからね。。無い方がいいわ」と、お元  
気な野口さん。

現在は、週一回、デイサービスに行っらっしゃり、同年代の方との交流を楽  
しまれております。

今年の挑戦は、  
「習字をしたい！もう一度書きたい！！」  
と意欲を見せてくださいました。  
何歳になっても、目的を持ち日々過ごされて  
いるお姿に元気をいただきました！！

野口さん、  
貴重なお時間をありがとうございました。  
いつまでもお元気で！！



今坂 鈴江  
広島文化学園大学看護学部

今月のテーマ: 緑黄食野菜のパワーは絶大です!!!

抗酸化ビタミンを豊富に含む食黄色野菜はカボチャ、にんじん、ブロッコリーなど色が多い野菜ですね。アメリカではがんの予防の原因の一つに野菜不足が指摘されています。野菜の消費量増化と共にがん発症率が低下しているデータもあります。



野菜・果物は「ほとんど食べない人」を基準にすると、「週1日以上食べる人」では発生率は低いという結果でした。

抗酸化ビタミンは、細胞の老化・がん細胞の増加や動脈硬化を引き起こすのを防ぐ働きがあります！



## ❀ 春の楽しみ ❀

♪ 明かりをつけましょぼんぼりに♪

3月はお雛さま！桃の節ですね(^\_^)  
今回は桃の節句の豆知識をご紹介します。



### ❀ ひな祭りの始まり

ひな人形を飾り、祭ることは、室町時代に始まりました。中国の行事と日本に古くから伝わる、人形（ひとがた）で体をなでて穢れをはらおうとする考え、子どもの人形遊びがひとつになったものといわれています。

江戸時代には五節供のひとつに加えられ、季節の行事として広まり、上流社会で現在のような雛壇の飾りつけが完成したと言われていました。

### ❀ ひし餅、桃の花、白酒の意味

ひし餅はひし形になっていますが、これは心臓を表すとも、桃の葉を表すともいわれています。ひし餅の色の白は雪、赤は花、青は若草、黄色は紅葉を意味し、四季を表現しています。桃の花は、中国では長寿のシンボルとされています。門にさしておくと邪気を払うという言い伝えから、祝い花として使われるようになったようです。

飲み物は、以前は桃の花を刻んで入れた「桃花酒」が用いられていました。白酒はその名残りだそうです。



## “ ここでホットー息！ ”

❀ 三色の小さな白玉～桜風味シロップ～を作ってみませんか！ ❀

### 【材料】

桜の花の塩漬け… 12輪  
<シロップ> 水 … 300ml 砂糖… 50g  
<三色玉> 白： 白玉…30g 水…薬25ml  
赤： 白玉…30g イチゴ2コ  
緑： 白玉…30g 抹茶…小さじ1/4



### 【作り方1】

- 1.桜の花の塩漬けはサッと洗って、30分程水につけて塩抜きをします。
- 2.鍋に水300ml、佐藤50g入れ火にかけ、人に達させ、火を止めます。
- 3.水気を絞った桜の花を加えそのまま冷やします。

### 【作り方2】

1. 三色白玉（白、ピンク、緑）を作ります。
  - ・白：白玉粉に水を少しずつ加えて練ります。
  - ・ピンク：白玉粉につぶしたイチゴを加えて練ります。
  - ・緑：白玉粉をつぶしながら抹茶を加え混ぜ合わせ、水をすこしづつ加えて練ります。
2. それぞれ8個ずつ丸めて沸騰した湯でゆでます。
3. 白玉が浮いてきたら、さらに2～3分ゆでて冷水にとります。
4. 器に三色白玉を入れてシロップを注ぎ桜の花を浮かせて出来上がりです。





## 頭の体操 その6

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



今回は節分や2月にまつわる雑学クイズを探してきました。  
皆さん、もの知りなので簡単かもしれませんね。では、どうぞ！

問題1：2月3日は節分ですが、節分に豆まきをするのはなぜ？

- ① 邪気を払うため
- ② 立身出世のため
- ③ 食べ物に困らないようにするため

問題2：節分には恵方巻を食べますが、その昔に食べられていたものは次のうち、どれでしょうか？

- ① ういろう
- ② そば
- ③ お雑煮



問題3：恵方の方角にいるのはその年の神様です。その神様は次のうちどれでしょうか？

- ① 歳徳神（としとくじん）
- ② 七福神（しちふくじん）
- ③ 福德神（ふくとくじん）

問題4：鬼は二つの動物を組み合わせたものです。それはどれでしょうか？

- ① 牛と虎
- ② ライオンと虎
- ③ 鹿と虎



問題5：2月の旬の野菜です。『野菜の王様』とも言われるのは次のどれでしょうか？

- ① いんげん
- ② ブロccoli
- ③ 人参





# 頭の体操 その5の答え

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



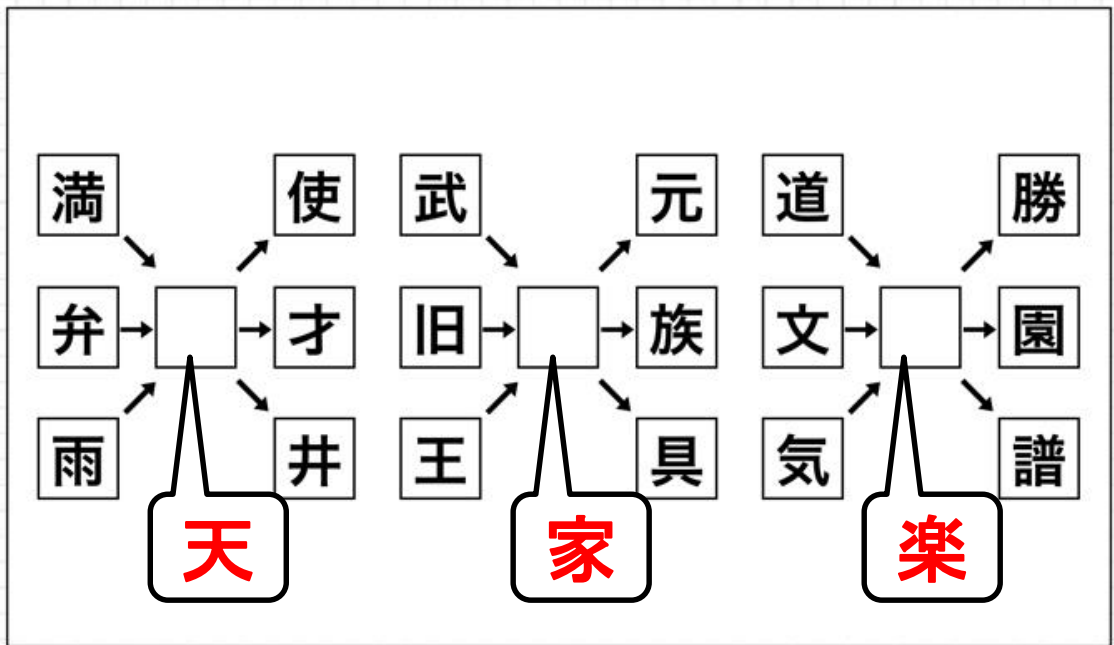
1. 次の計算式の□の中に、+、-、÷、×の記号を入れて式が成り立つようにしてください。

① 15  (10  5) = 3

② 25  (3  2) = 5

③ 4  (9  7) = 8

2. 矢印の方向に読むと二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を当てはめてください。当てはめた3つの漢字を並べ替えてできる三字熟語は何でしょうか？



答え

**楽 天 家**

# あがりんさいかるた

**お待ちしてます！**

前回1月号に同封させ  
いただいたはがきに『かる  
た』や近況を書いてお送  
りください。

読み札、絵札  
どちらでもお〜。



こ

これがまあ 左手書写かと 眼を見張り

け

結婚50年の節目 夫婦で目指すゴール  
一緒に未永く

く

90歳 スマホに挑戦

き

着ぶくれて 左手書写のままならず

か

学食に 寄りば いつも腹いっぱい

と

て

つ

ち

た

テレビ見て 思い出したようにする

ストレッチ

大根よ 私の体形に似て欲しかった

そ

せ

す

し

さ

人生最後の迎え方 平穏死のすすめ



# 令和2年度 あがりんさい

## カフェ行事

## 基本プログラム

- 4月 自粛のためお休み
- 5月 電話インタビュー等
- 6月 新しい生活様式
- 7月 出張カフェ中止  
ニュースレター創刊
- 8月 認知症コース学生による模  
擬カフェ、  
熱中症予防、うちわづくり
- 9月 災害の備え
- 10月 認知症予防
- 11月 第1回カフェ 健康調査
- 12月 クリスマス会中止
- 1月 自粛のためお休み
- 2月 節分祭、ニュースレター
- 3月 ひなまつり

- あいさつ  
血圧測定(自動血圧計)・調査
- 健康づくり・認知症予防他講話
- 認知症予防・介護予防イベント
- ・嚥下体操・筋力アップ体操
  - ・お茶の時間
  - ・参加者語らい
- おわりのことば
- ・各種健康調査(1回/年)

## メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス

責任者 土肥敏博

呉市来てくれサロンあがりんさい運営 ニュー  
スレター発行 健康教室 サポーター養成

林君江	空本恵美	進藤美樹
今坂鈴江	浅香真由巳	岡田京子
高橋登志枝	加藤重子	
看護学部	学部長	山内京子



豆まき  
左から:林、土肥、空本