

# 寿楽つうしん

平成24年10月号

平成24年10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

心なき身にもあはれは知られけり

鳴立つ沢の秋のゆふぐれ

西行法師

## なぜ10月は神無月という

一般には、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月の意味と言われており、出雲では神在月といいます。出雲大社に神が集まるのは、一般には縁結びの相談のためとされています。そのため、かつて佐渡には10月の縁談を避ける風習が、北九州では神が出雲に向かう日と帰ってくる日には未婚の男女がお籠りをする風習がありました。また出雲地方のほかに神在月とする地域が一ヶ所あり、諏訪大社の周辺となっています。これは伝承によれば、かつて諏訪大社の祭神であった「諏訪明神」があまりにも大きな体であったため、それに驚いた出雲に集まった神々が、氣遣って「諏訪明神に限っては、出雲にわざわざ出向かずとも良い」ということになり、神無月にも諏訪大社に神が有ることから神在月とされています。



## 今月の和歌の解説

【通釈】ものの趣など解すべくもないわが身にも、しみじみとした情趣は感じられることだ。鳴の飛び立つ沢辺の秋の夕暮れよ。

【出典】新古今集・巻4秋上・362

【作者】元永元年(1118)～文治6年(1190)、俗名佐藤義清、円位とも号した。もと鳥羽院北面の武士、23歳で出家、高野山を中心に修行。歌学書に西公談抄、歌集に山家集・聞書集など、自歌合に御裳濯河歌合等がある。自然に愛情を寄せつつ人間界への執着断ちきれぬ心情を自由な表現で詠い上げた。吟詠教本和歌篇(上巻)123頁より

【参考】山家集(470)には「秋、ものへまかまりける道にて」と詞書あり、所用外出の途次であろうか、沢辺の静けさを突然破って鳴が飛びたつ。一瞬間、静けさが鳴の羽音で破られたかと思うと、忽ち再び静寂が戻る。秋の夕暮の深い寂寥感。文治5年(1189)御裳濯河歌合十八番右歌で、判者俊成は「心幽玄に姿及び難し」と評する。

この歌は「寂しさはその色としもなかりけり楨立つ山の秋の夕暮」(寂連)、「見わたせば花も紅葉もなかりけり浦の苫屋の秋の夕暮」(定家)と並んで『新古今集』に採られ、江戸初期頃から「三夕の歌」と称せられて来た。

ちなみに、江戸時代の狂歌に

菜(さい)もなき膳にあはれは知られけり  
鳴焼茄子の秋の夕暮 鹿都部真顔  
というのがある。

## 高齢者のからだ運動 -10月8日(月)は体育の日-

老化は現実には避けられないものであり、身体の諸機能が徐々に低下するのは、やむを得ません。しかし、老化の進み方は一人ひとり異なります。同じ60歳でも、Aさんの活力年齢は68歳、Bさんの活力年齢は48歳と、20歳もの個人差が見られることも珍しくありません。その現在の身体状況は、遺伝的素因のほか、これまでに行ってきた生活習慣(食事・身体活動)・職業や病歴によっても変わってきます。毎日体をよく動かせば、体力低下の度合いを小さくすることが出来ます。もっと積極的に運動することで、年齢よりも高い水準(若い活力年齢)を保てることも知られています。





# 10月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	太極拳	古城と古寺散策	椅子に座ってエクササイズ	横浜郷土史健康体操	英会話水彩画	
7	8	9	10	11	12	13
卓球開放	バードカービング		ウクレレ教室健康相談	歌声教室健康体操	英会話編物教室健康麻雀	初めての書道
14	15	16	17	18	19	20
卓球開放	太極拳	古城と古寺散策	椅子に座ってエクササイズ栄養相談	横浜郷土史健康体操	英会話水彩画	
21	22	23	24	25	26	27
卓球開放	バードカービング	休館日	ウクレレ教室健康相談	歌声教室健康体操	編物教室健康麻雀	初めての書道
28	29	30	31			
卓球開放						

色の文字は開講式

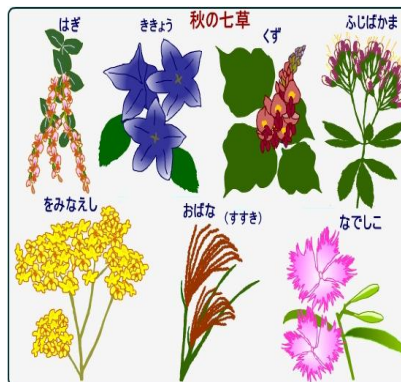
## 七草 - 春の七草 秋の七草

春の七草 ... 古代日本のハーブたち  
 秋の七草 ... 個性派ぞろいのかわい  
 い野草たち

秋の七草の覚え方 : 春の七草の覚え方  
 は一つですが 秋の七草の場合は定まっ  
 ておらず色々あります。

はぎ / ききょう / くず / ふじばかま  
 / おみなえし / おばな / なでこ

上記をリズムをつけて繰り返して覚えるわ  
 けです。おばなの代わりにすすきとしても  
 かまいません。春の七草も秋の七草も万葉  
 時代に起源があります。その頃は現代にくら  
 べると不便で貧しい生活だったはずなのに  
 人々はほんとうに心豊かに生きていたことが  
 偲ばれますね。



## 趣味の教室 短期講座のご案内

講座名: 60歳からのお化粧品講座  
 テーマ: 今よりも美しく  
 開講日: 10月31日(水)  
 10:00~12:00  
 定員: 10名(女性のみ)  
 講習料: 無料  
 持参す. お手持ちの  
 るもの: メイク商品他  
 募集: 10月15日~  
 開始: (先着順)



## [編集後記]



また、「今年の漢字」の時期が近づいてきます。去年は「絆」でしたが、今年は何の字になるでしょうか？世間では、テレビの番組や漢字検定などで漢字の話題がひっきりなしで、国民総漢字マニアとでもいう様相です。子どもたちの間でも漢字の話題で、「厂(がんだれ)」の付く漢字は？とか、「广(まだれ)」の付く字は？など、もう遊びの一種になっています。パソコンが普及してなかなか字を書く機会が少なくなりましたが、私たちも少しでも字を書くようにしないと、そのうちがんだれではなく、「わたしはだれ」というようになりそうですよ。ご用心、ご用心。