

ひろば 大代

No. 4 9 5

令和2年10月号

大田市の人口
(R2.10.1 現在)
大田市 33,938 人
内大代町 328 人
男 147 人
女 181 人

脳の活性化

四日市 谷口 浩



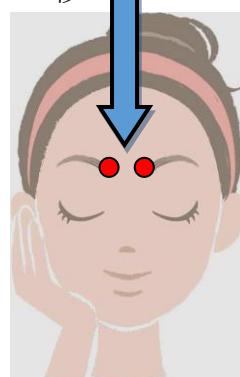
笑う高齢者と笑わない高齢者では、要介護のリスクが1.4倍になる。これは、名古屋大学の研究結果を報道したもので、脳を活性化する方法のひとつが笑うと云うことになりました。笑うことの重要性を再認識した次第です。

この事は以前から言われていますので、皆さんもよく分かっておられると思います。但し、笑顔になるのは面白い動画を見たり、面白い話を聞くことだけではありません。自身で笑顔を作ることでも、声を出して笑えば同様の効果が得られるそうです。

この他にも、脳の活性化は沢山あり

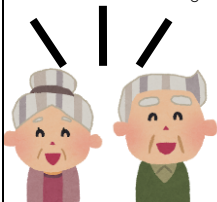
ます。指先を使うと良いとよく言われますが、指運動の親指タッピングや、親指と小指を交互に立てるピンピン刺激法等です。日誌を書くことも良いでしょう。そして、“20秒のツボ押し”と云うものもあります。

ります。眉間にある「攢竹さんちく」なるツボを20秒間押しすと効果があるとのこと



あるとのことです。食事から有用な方法として、風邪予防に良いビタミンDが効果的です。魚一般に含まれていますが、特にシラスに豊富で、その加工法は乾燥した“ちりめん”だそうです。個人的には釜揚げが好きですが、乾燥した方がビタミンDは豊富に含まれています。

ここで紹介して来た方法以外にも、色々あると思います。自分の興味があるもの、或いは取り組み易い方法で実践してみてください。何事も少しずつでも続ける事が大切です。



梅干しの詩

上飯谷 原田守男

大田市温泉津町西楽寺前坊守教子のりこ様がお母さんから伝え聞いたつぶやきより

梅干しの詩をひろば大代に掲載するにあたって電話にてご住職様に快く承諾を頂いて掲載するものであります。

梅干しの詩

二月、三月花ざかり 鶯鳴いた春の日の
たのしい時の夢のうち
五月、六月実がなれば 枝からふるい
落とされて 近所の町へ持ち出され
何升何合はかり売り もとより酸っぱ
いこの体 塩に漬かってからくなり
しそに染まって赤くなる
七月、八月暑い頃 三日三晩の土用干
し 思えば辛いことばかり これも世
のため人のため しわはよっても若い
気で 運動会もついてゆく まして
戦いくさのその時は なくてはならないこ
の私 鶯鳴いた春の日の 楽しい時の
夢を思い出す 梅干しのつぶやきに心
うたれて



この梅干しの詩がいつどういった経緯で私の処へ巡って来たのかは定かではない。

日本には春・夏・秋・冬と四季があり、梅干し・たくあん・味噌・醤油・納豆とそれぞれ工夫をして四季の各家庭、田舎の味としていかにして保存食を確保するか、昔からの知恵と工夫をして語り継がれている。西楽寺の教子様も一生懸命お寺の味として今日まで継承されているに違いない。

日本へ稲作と塩田が入って来て食生活は飛躍的に発展し、梅干しは塩分濃度の具合では100年、200年と保存が出来る世界では類を見ない保存食であろう。又、稲の藁には菌が存在していて藁の中へ煮た大豆を入れて適温の中に置くと納豆が出来る。

先達の創意工夫で日本独自の保存食が出来上がっている。

今日はスーパーに行けばありとあらゆる食材が豊富にあり飽食、核家族の時代と言われて久しいが、どの食品に何の添加物が入っているかわからない。昨今。その点シンプルで無添加食品の



梅干し。この詩にも書かれているように私達が子供の頃、運動会、遠足と言えば定番の梅干し入りむすびを、竹の皮で包んで持って行ったものである。竹の皮、梅干し、双方ともに抗菌作用があり一石二鳥、良く子供会で拾いに行行って売りに行った。今にして思えば懐かしく思う。こうして作り



方としての「梅干しの詩」の持ついるあじわいを家族で後世に伝えて行くきっかけになればと思います。

田舎では「合歓の木(コウカ)の花が咲いたら小豆を蒔く」と言う言い伝えがある。これは昔の人の知恵そのものです。

昨今、色々な洗剤が出回っているが洗剤で落ちにくい茶渋を落とす方法をひとつ。薪の灰を使い、軽くスポンジで洗ってみて下さい。必ず綺麗に落とせます。

「トリニクって何の肉」というテレビ番組がありますが、「たくあんは何で出来ている？」小学生でも分かる問

いに何も知らない大人がいるのは嘆かわしい。それぞれを代々伝えていくことは大事であろうと思います。

今コロナ禍で大変な時ではあると思いますが皆様方のご健康を願っております。

「我が今日は何の日」

千葉県 大場隆男(弓久出身)



皆さん聴かれたことがあると思いますが、NHKラジオ第一の毎朝5、6時台に「今日は何の日」コーナーがあります。過去の出来事を遡って、今日と同じ月日に何があったかの内容、僅か2分位の短時間ですが、戦前、戦後と幅広く日本、世界の歴史、出来事を中心に西暦、和暦での紹介です。何年前、何歳だった時の事かと眠気残る中、耳を傾けます。

我が版は、30数年間書き続けている手帳日記が

「我が今日は何の日」。

簡単にその日の出来事、

思い感じたことをメモ、サラリーマン



時代は主に仕事で、何処の会社のどんな案件だったか、また仕事帰りの楽しみ一杯を誰と何処でやったか等の雑書きでした。

定年後は、仕事↓私事になり、政治・経済・社会の出来事、健康、行動、思い感じたことなどを手帳幅の別用紙に簡単なタイトルを付けて、文面の長短を気にすることなく記し、1週間分見開き手帳の（月）に貼付重ねです。手帳の縦長さだと原稿用紙約1枚分、2枚になること多く、折り畳んでの1週間でも4〜5枚といったところですよ。

万年筆（細・中・太字）でもって、その日の気分で使い分け、ボールペンではどう言う訳か



余り気乗りしません。新品手帳は、厚さ1cm、120g、これが大晦日には、4cm、300gの丸みを帯びたパンパンに膨らんだ手帳になってしまいます。



→パンパンに膨らんだ手帳

これを、年代順関係なく毎朝の個室タイムに、ある年の同時期の1週間分を見ること、年に一度だけ見るようになる何年前、何歳の時の今週は何だったのかの振り返りです。

結構楽しいもので、正に記憶よりは記録と実感の一時に自己満足です。筆跡は、その日の気分で結構変わるもので、しっかり書けた日、少しバランスの悪い日、乱れ文字とその日の心の状態を大きく反映します。投稿には、余りふさわしくない内容になりましたが、誰かが見るものでなく、見せるものでもないものですが、70年生きて来た中で半分の記録があることは、それなりの価値があり大事な持ち物になってしまいました。コロナのため残念な年になりましたが、これからも同様の繰返し日々の積重ねで、どんどん厚みを増す手帳を楽しむに書き続けたいと思っています。



えびすの会 インタビュー

えびすの会に参加されているみなさんのインタビュー第3弾です

- ① 幼少期の愛称
- ② 好きだった教科
- ③ 好きだった遊び
- ④ 健康を保つために日頃意識していること
- ⑤ 若者にひとこと!

川上 笠井キヨコさん

- ① きーちゃん
- ② 国語
- ③ お手玉
- ④ 少しでも動くこと
- ⑤ 気を付けてお過ごしください。

平 田辺ツルヨさん

- ① つーちゃん
- ② 算数
- ③ かくれんぼ、かいせんごっこ
- ④ 体操、食事
- ⑤ 迷わず、人の言うことをよく聞いて進んでください。

柿田 谷口光枝さん

- ① みーちゃん(この年になっても)
- ② 国語、習字
- ③ 馬とび、バレエボール
- ④ 体に合った仕事を毎日すること
- ⑤ 家族や若い方にお世話になります。よ



ろしくお願いします。

四日市 谷口ミサ子さん

①ミサ子ちゃん ②音楽 ③かくれんぼ

④毎日日光に当たる、畑に出ることが好き

⑤体に気を付けて活躍してください。



本郷 原田好江さん

①よーちゃん ②国語 ③なわとび

④食事をバランスよくとる ⑤優しくしてください。



俳句

あすなる句会

椿 花田時子

秋晴れや銀山鶏どりの声聞こゆ

大花野目指し車を連れ行く

下市 今田文字

秋の寺余生のんびりの法話あり

永代経金木犀の供くげ華香る

川上 岩田律枝

齢重ね栗ご飯炊くも億劫に

高山の頭上にまんまる今日の月

上市 横田美恵子

街道に揺れるコスモス花盛り

栗拾い願い叶って子の笑顔



まちセンからお願い

今年6月19日、大江高山が日本遺産に認定されました。そこで、遺跡『屏風岩』や『大砲岩』の写真をお持ちの方を探しています。いらっしやいましたら、まちセンまで連絡をお願いいたします。

ふるさとの伝説 大江高山

(大代公民館資料より)

大江高山はわが大代町の象徴であり、郷土の代名詞ともなっている。古い歴史の中に伝説・遺跡も数多く秘められている。その幾つかを紹介してみよう。



◇屏風岩

山辺八代姫命神社裏手の谷間を登ると右陵線に近く屹立した巨大な岩がある。十数米もあるうか、さながら屏風を立てた様などころから、かく呼ばれているのであろう。岩はだには数多くの縦亀裂がある。又、この岩場の下部に直径約二米、高さ四米余りの円筒形の立岩あり。

◇大砲岩
更に登った群生林の中にさながら大砲の如く空間に突出した大岩がある。長さ四〜五米もあるうか。如何にして斯の如き奇形が生じたものか、自然の偉大さに只々驚くの外はない。気丈な若者と云え共、先端に上り下界を見下ろすこと至難と云われる。

11月行事予定

▼1日(日) 旧大代小草刈り 7時〜

▼8日(日) 文化祭(中止)

▼15日(日) 福祉弁当

▼23日(月) 連合自治会

▼24日(火) 光ケールブル住民説明会
14時〜まちセン集会室

▼5日・12日・19日・26日(木)

えびすの会 9時半〜11時半

※行事は延期・中止になる場合があります。

