



セントポーリア愛の郷では2月3日（日）に毎年恒例の「節分会」が行われました。各ブロックでは赤鬼・青鬼に扮した介護職員に対して、ご利用者が新聞や毛糸を丸めて作った豆を思う存分ぶつけて追い払う姿が見られました。この日の昼食には特別食が出され、ご利用者に喜んでいただきました。



『節分』(せつぶん・せちぶん)とは季節の変わり目を指しますので、四季のある日本では、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いました。特に立春の前日は旧暦の12月末となる場合が多く、いつしか立春の前日だけを指すようになりました。



現在見られる豆を投げて鬼を追う払うスタイルの原型は旧暦の12月末に朝廷で行われていた[追儺]で、これは新年を迎えるためにおおとねりに大舎人寮の人々が悪鬼を追い払う行事でした。前号でも紹介しましたが、節分に、「鬼は外、福は内！」と叫んで豆まきをする形は史料上では室町時代まで遡ることはできます。また、全国で鬼を祀る神社の中には「福は内、鬼も内！」と叫ぶところもあります。この他、名前に「鬼」が付く名家、例えば江戸時代に摂津国有馬郡三田の領主であったく鬼家の節分では、「『鬼は内、福は内、富は内！』と唱えている」という記述が『甲子夜話』に登場します。ただし、自分の年齢の数だけ豆を食べる風習となると、室町時代には見られません。



16世紀前期(戦国時代)の史料には、「節分の豆まきの際、年齢の数だけ錢を乞食に施した」とあります。少なくとも京都ではそのような風習があったようで、この風習は江戸時代前期まで確認できます。これが江戸時代中頃に歳の数だけ豆を食べる形に変化しました。(参考文献：『日本人の生活文化』菅原正子)



### ～上寿(数え百歳)のお祝い～

ご長寿に対する畏敬の念を込めて六十歳を「下寿」、八十歳を「中寿」、百歳を「上寿」とする考え方があります。

満100歳以上の方が兵庫県には2,127人おられます。西宮市内には100歳以上の方は、男性が13人、女性が69人おられます。私共の施設には満100歳以上のご入居者が3名、ショートご利用者が1名おられます。

平成24年4月1日より平成25年3月31日までの行政の年度内に満100歳を迎えられた方には内閣総理大臣と西宮市長のお名前でお祝い状と記念品が贈られます。ご本人もご家族も大感激の瞬間です。長生きすれば良いことが沢山あります。私共の施設では快適な住環境のもとで満足いく日常生活を営んでもらいたいと強く願っております。



#### 【理事長 北嶋勇志】

満100歳を迎えられたご入居者をお祝いする。

(2013年2月6日お誕生日会)

手足が冷たい、全身が冷えるなど、冷え性の症状を訴え、悩む人は大勢います。

冷え性は、7対3から8対2の割合くらいで女性に多く見られます。

### 原因としては

体質、自律神経の働きの乱れや、女性ホルモンの変動、生活習慣病など様々なものが挙げられます。

心不全、甲状腺機能低下症、貧血、動脈閉塞、糖尿病の合併症の一つである神経障害など、他の病気が原因で冷えを感じることもあります。この時は通常冷え以外の症状（貧血であれば動悸など）も強く感じます。その場合は、冷え以外の原因となっている病気の治療をすることで、冷え自体も改善されます。

症状のあらわれ方によって、冷え性を次の3つのタイプに分けることができます。



- ①手足の先など主に末端部分が冷えるタイプ
- ②体全体（特に腹など）が冷える感じがするタイプ
- ③顔は火照っているが、他の部分に冷えを感じる（更年期障害に似た症状）タイプ

症状の感じ方は人それぞれで、例えば手足の温度は同程度であっても、苦痛を感じたり、困ったりしているかどうかには、大きな個人差があります。また体だけではなく、精神面との関連が強いことも冷え症の特徴です。冷えを感じたり、調子が悪かったりするのは、寒い時期や場所の影響ばかりではなく、本人にとってストレスを感じた時に冷えを感じることもあります。

実は冷え性には日常生活のあり方が大きく影響します。

日常生活を見直すだけで改善する人もいます。

朝御飯を食べる。食べなければ、（一日の最初にエネルギーを入れなければ）冷えや寒さを感じるのは当然です。



その次に筋肉を動かす（運動をする）ことが体温を上げることに繋がります。ここでの運動は激しいものである必要はありません。散歩をするなど、適度に筋肉を動かしましょう。

寒いからと言って、筋肉を動かさないと、かえって体は温まりません。また運動不足が長期間続いて筋肉量が減るとますます体が温まりづらくなってしまいます。



それから服装です。温かい服装でないと、当然体は温まりません。特に首回りや手首足首を温めると体も温かくなります。女性の場合、ファッションとして薄着をすることがあるようですが、冷えを感じる人はできるだけ避けて欲しいと思います。



このように、「食事」「運動」「服装」に気をつけることが冷え対策の基本となります。尚、加齢に伴って体温が下がるのは当然のことです。「最近、体が冷たくなってきた」と過度に心配する必要はありません。

前述の日常生活のポイントに注意しながら、体の変化と上手に付き合っていくことが大切です。まだまだ寒い日が続きますので、温かくしてお過ごしください。

## あと一步！カルシウムを多く

管理栄養士 前田佐江子



日本人に足りない栄養素の一つにカルシウムがあります。カルシウムが不足すると骨密度が低下します。他にも

1. 肌荒れ
2. まぶたがピクピクすることがある。
3. 足がつることがある。
4. 物忘れが多い。
5. イライラすることが多い。
6. 生理不順である。

などの症状につながることもあります。あと一步のところまで目標量に達成できていないのが現状です。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素ですが、「あと一步」を超えるにはどうしたらいいのでしょうか？

カルシウムの吸収を高める栄養素と、その栄養素を多く含むおもな食品を次にまとめます。

- ①ビタミンD…鮭、ウナギ、サンマ、イサキ、太刀魚、なまり節、干し椎茸、きくらげなど。日光に当たることでも生成します。
- ②ビタミンK…卵、鶏もも肉、納豆、ほうれん草、モロヘイヤ、小松菜、おかひじき、つまみ菜、春菊、にら、ブロッコリー、わかめ、のり
- ③ビタミンC…ほうれん草、小松菜、菜の花、ブロッコリー、青梗菜、カリフラワー、大根、かぶ、胡瓜、枝豆、オレンジ、みかん、いちご
- ④マグネシウム…かき、イワシ、キンメダイ、サクラエビ、豆乳、大豆、ほうれん草、ひじき、種実類など。カルシウム2に対してマグネシウム1というバランスでとるのがベストです（例：牛乳180mlに純ココア大さじ2杯半（15g））。

カルシウムを効率よくとり入れながら、骨に刺激を与える運動や筋力トレーニングを行うことも骨の量を増やして骨強度を高めます。難しい運動でなくても、自分に合った運動をとり入れ「あと一步」をクリアしましょう！

1月・2月にご協力いただいたボランティアの皆様ご協力ありがとうございました。

(敬称は省略させていただきます)

- |          |  |   |
|----------|--|---|
| 折り紙      | : 廣瀬公子                                       |  |
| 絵手紙      | : 中川孝一                                       |   |
| ピアノ      | : 重松久代                                       |   |
| 書道       | : 溝口佳子                                       |   |
| 化粧       | : 関谷鈴子                                       |   |
| お誕生日会    | : 市川ご夫妻<br>北嶋庸子                              |   |
| なかよしグループ | : 平原多加子、楠本恵子、辻下清一<br>常見好子、川原シナ子、西村敦子<br>竹下夏子 |   |
| ネイルアート   | : 池田香織 (三田駅 Nails-Khao)                      |   |
| お楽しみ会    | : 中南正、中南ヒロ子、小倉時子<br>佐藤勲、上谷トモ子                |   |
| *協力      | 山口地区ボランティアセンター                               |   |



**三月の行事**

|          |               |
|----------|---------------|
| 三日 (日)   | ひな祭会          |
| 六日 (水)   | お誕生日会         |
| 十二日 (火)  | ネイルアート<br>折り紙 |
| 十三日 (水)  | なかよしグループ      |
| 十五日 (金)  | お楽しみ会         |
| 十六日 (土)  | 化粧            |
| 二十日 (水)  | 絵手紙           |
| 二十八日 (木) | ピアノ           |

※予定は変更になる場合があります。

## お楽しみ会

1月18日 (金)

この日は全13曲、アンコール曲は「東京キッド」でした。



## 音楽療法チームより

### ～レクリエーション的音楽療法～

今回はレクリエーション的音楽療法についてご紹介します。音楽療法の日は午前中に特定の対象者に向けて集団音楽療法を展開していますが、午後には特に対象者を設けず誰でも参加可能なレクリエーション的音楽療法を行っています。「特定の対象者以外の方にも音楽を提供できないか」という思いから「歌声広場」と名付け、この活動が始まり早2年ほど経ちます。各ブロックに出掛けていき、毎回異なったプログラムで行い、歌唱やセラピストの演奏鑑賞、実際に体を動かすアクティビティー等、レクの要素を多く含んでいます。あるブロックからは「ウチの御入居者は元気がいいので、なるべくアップテンポな曲をやってほしい」等リクエストを頂けるようになりました。また、「歌声広場」は、普段接することが少ないご入居者を、音楽を通してアセスメントできる良い機会にもなっています。



音楽療法士  
柿崎真吾 中原大輔  
大坪拓未 福井遥奈

「安藤、今起たねば、永久に日本の農地改革なんかできっこないんだよ。」と磯部は繰り返したが、「二・二六事件を起こした青年将校が実現させたかった国家改造の前身こそ、『農地改革』であったことは疑いようがない。

今でこそ、日本には『小作人』と呼ばれるお百姓さんは存在しない。しかし、昭和五(一九三〇)年の統計では全国の水田の半数以上を小作地が占めていた。つまりその頃の日本の農民の半数以上が農地を所有せず、地主から耕地を借りて生計をたてていた。

農地を所有しない小作人は地租を支払う義務はなかったが、収穫の半分を小作料として地主にもっていかれたため、もともと生活苦であったところに、昭和八(一九三三)年の繭価暴落が養蚕地帯に打撃を与え、さらに、翌昭和

昭和青春譚 一八二八(昭和十一)年  
王城の叛逆者 小説二・二六事件【2】



(上) 農村にあふれる欠食児童  
(下) 身売りされる途中に保護された女子

九(一九三四)年に未曾有の大冷害が東北地方を襲ったため、『欠食児童』や『娘の身売り』などの言葉が連日新聞紙上を賑わせた。

安藤大尉らが属した第一師団(東京)は大半が埼玉県内から徴兵された兵で成り立っていたが、埼玉県の農村として生き地獄の様相は変わりなく、陸軍大尉としての俸給の一分を匿名で部下の兵の実家に送金していた安藤大尉の行方も、結局は焼け石に水に過ぎなかった。(続く)



横山大観筆  
楠木正成像



湊川神社正門



湊川神社境内  
徳川光圀建立の墓碑



湊川神社  
『正成・正季刺し違え』



湊川神社境内  
楠木正成最期の地

神戸電鉄谷上駅から神戸市営地下鉄西神・山手線に乗り換え、大倉山駅下車南へ徒歩5分で地元では楠公さんと呼ばれている[湊川神社]に着きます。主祭神は言わずと知れた楠木正成(=大楠公)、配祀神の一人には正成の嫡男楠木正行(=小楠公)がいます。起源は水戸藩主徳川光圀による墓碑(表には光圀の筆による「嗚呼忠臣楠子之墓」の文字)建立にあり、実務にあたったのが時代劇『水戸黄門』に登場する“すけさん”こと佐々木助三郎のモデルとも言われる佐々宗淳でした。

ところで、藩屏(=王家を守護する者の意)として殉じた大楠公・小楠公の生き様がその後の歴史に与えた影響は大きく、前述した通り、幕末期には多くの尊王の志士によって崇敬の対象とされました。吉田松陰、真木保臣、高杉晋作、西郷隆盛、坂本龍馬などの錚々たる志士たちが水戸の黄門様が建てた墓碑を訪れています。

中でも久留米水天宮の祠官で真木保臣(真木和泉)は熱心な正成の信奉者として知られ、当時“今楠公”と呼ばれました。吉田松陰亡き後の尊攘派の精神的支柱であった真木は長州藩とともに行動し、禁門の変に敗れ、天王山に散華しました。この他、肥後藩士横井小楠の「小楠」の号は正成には遠く及ばないが、せめて「正行にあやかりたい」との思いからつけられたことはよく知られていますし、佐賀藩の藩校[弘道館]教授方の家に生まれた枝吉神陽は1850年に楠木父子の忠義を称える祭祀を行う[義祭同盟]を結成しましたが、実質的な佐賀藩勤皇派の母胎となった義祭同盟からは、江藤新平・大隈重信・副島種臣・大木喬任ら後に明治政府の頭官となる人物らが出ており、湊川神社境内には大隈重信、大木喬任が寄進した燈籠があります。現在、佐賀市内にある[竜造寺八幡宮]境内には楠神社があり、そこには枝吉神陽の提案でここに遷された“楠木父子桜井の駅決別の像”が置かれ、合わせて義祭同盟発祥の地と称する幟が立っています。

楠木父子の名を日本人の心に深くとどめることになったのが『太平記』の名場面、[桜井の別れ]です。1336年5月21日、死地に向かう正成が現在の大阪府三島郡島本町にあった桜井の駅(宿場)に於いて父と戦い臨むことを懇願する正行に対し、「今後も続く朝敵足利尊氏との戦いのため、敢えてそなたを故郷へ帰すのだ」と懸命に諭しました。この時、正行の年齢を11歳と記しますが、異説もあります。ただはっきりしているのは正成が死を覚悟していたことで、乾坤一擲の迎撃案を天皇の側近に却下された正成は、全滅を回避するため、少数の手勢だけを率いて戦場に赴きました。

湊川の戦いの後、正成の首級は敵将正成を尊敬していた尊氏によって正行のもとに丁重に返還されたと載せる史料があり、楠木氏の菩提寺である大阪府の[観心寺]には正成の首塚が存在し、またもとは三重塔にするつもりで正成が造営を始めるも、戦死したため未完に終わったという[建掛塔]があります。

その正行も南朝を支える勇将の一人として戦い続けますが、父と桜井で別れた12年後の1348年1月、正行を股肱の臣と頼む後村上天皇から、「必ず生還するように」と言葉を賜るも、死を覚悟していた正行は一族とともに吉野の如意輪寺の戸板にやじりで辞世を彫って死地に赴き、[四条畷の戦い]で足利家執政高師直率いる大軍を相手に勇戦の後、散華しました。小楠公の辞世、かへらしと かねて思へば 梓弓 亡き数に入る 名をぞとどむる



福岡県久留米水天宮大鳥居 久留米水天宮真木和泉像 熊本県横井小楠記念館&横井小楠像 湊川神社『桜井の別れ』 佐賀県竜造寺八幡宮



大阪府観心寺楠木正成の首塚 観心寺建掛塔 奈良県吉野町如意輪寺 湊川神社『小楠公出陣』 如意輪寺蔵辞世板

苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出下さいますようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。



〜名刹・古刹を求めて西、東〜

先日、読者の方から、「『地域探訪』コーナーで、関連施設として取り上げられる寺社や記念館の写真には九州地方などかなり遠方のもありますが、全て実際に行って撮ったものですか?」というお問い合わせがありました。自分の中のルールとして、ご紹介する上では、現存しないものを除き、自分で訪れたことがない場所は掲載しないという姿勢を守っていきたいと思います。