



9

パートナー とうかつ

発行日: 2018・11・14 日

No.199

発行者: NPO 法人パートナーとうかつ

発行責任者: 進藤 恵子

平成 30 年 11 月 6 日 10 時より中田さんの司会で 15 名が参加して 11 月の例会が開催されました。その後、理事会も開催されました。

■ ■ ■ 月例報告 ■ ■ ■

◆ まなび屋

①10 月 9 日(火)

《テーマ》日本の暦の歴史 「ひめはじめ」とは

《講師》元開智国際大学教授 松井吉昭氏

《参加者》出席者 14 名 スタッフ:2 名 計:16 名

《概要》

*日本の暦の歴史は推古天皇 10 年(602 年)に百済の僧が暦本を献上したことに始まる。その後、859 年に中国暦法、1684 年渋川春海による貞享暦、明治 6 年にグレゴリオ暦などに代わっていった。

*「ひめはじめ」は暦の歴注に書かれているもので、物事の始まりを表わしているものと思われる。旧暦の正月 1 日・2 日は必ず歴注に「ひめはじめ」がある。(歴注:暦に記載されている大安・先勝・仏滅などと書かれている部分のこと)

*「ひめはじめ」は「比目始め」とも書き平安時代宮中で行われた食生活の行事で正月 1 日か 2 日に強飯(固飯)から

姫飯(柔らかい飯)に変える時に祭祀をしたらしい。

*その習わしが、鎌倉時代の武家社会に広がり、そして江戸時代頃に庶民に広まったと思われる。

*この江戸時代には、近松門左衛門の世話物「大経師昔暦」などが庶民に広く読まれ「ひめはじめ」は本来の意味を忘れ去られ「姫はじめ」から連想される俗説がひろまっていたといったと思われる事とのことでした。

*松井先生には今後も「文学の歴史」のシリーズや洛中洛外図の解説など面白い講座をお願いしようと思っていますので、次回をお楽しみ下さい。



②10 月 23 日(火)

《テーマ》「古代エジプトの神様たちと神話の世界」

《講師》エジプトとヒエログリフ研究家

伊藤淑雄氏

《参加者》出席者:17 名 スタッフ:2 名 計:19 名

《概要》

*配布資料とスクリーンを使い、「古代エジプトの歴史」、「ヒエログリフ(象形文字)の読み方」、「神様たちと神話の世界」について解説がありました。

*エジプトの歴史

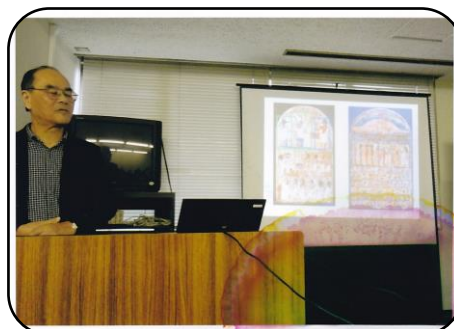
エジプトの歴史はナイル河を中心にして発達してきた。そして、ナイル河の上流域と下流域及び河の東側と西側での歴史の違いについて地図を使い解説があった。

*ヒエログリフの読み方

クレオパトラ、ツタンカーメンや神々の名前をあげてヒエログリフ(象形文字)の読み方について解説があった。

*神様たちと神話の世界

「天地創造」や「神様の系図」について解説があり、最後に「オリシス(男性)とイシス(女性)の神話の物語」について講義がありました。



講座の資料はスクリーンに映し出される壁画を見ると、300 年～4000 年前に描かれたとは思えない色鮮やかな極彩色がまだ残っているのに驚



かされました。



次回(11 月 13 日)の「まなび屋」は健康増進「穏やかな生活のために」千葉西総合病院です。お楽しみに!

◆ 10月の事業活動報告

1. 英会話 5、12、19、26日に開催。 11月の英会話は3、10、17日に開催予定です。
2. 歌声サロン 25日アミュゼ柏
12月16日アミュゼ柏、クリスマス・ソングの予定です。
3. 絵手紙教室 4日；落葉を描く
11月は3日の予定：絵馬に挑戦する。
4. 手芸教室 10月28日 参加者16名+S1名
来年の干支「亥」を作成 11月は11日の予定です。

◆ イベント参加報告

◎豊四季台商店内活動館にて
第1回(10月20日)“こども工作:教室”



第2回は(11月17日)“こども工作:教室”



◆ 投稿エッセイ 長寿と健康 (1) (中田喜三郎さん)

これも異常気象なのか例年より冬は寒く、年が明けて三月になり急に暖かい日が続いた。そして桜が咲き始めた。例年なら南から北へと順序良くに咲くのが北から南へと順序不動に満開の時期を迎えた様に思う。昨年八十歳を迎えたが日頃は何も変わらないが世の中は財務省の森友学園の土地売買の問題、加計学園の獣医学部新設を巡る問題、防衛省のイラク派遣報告書問題、財務省次官のセクハラ行為問題と色々騒がしい。世界に目を向けるとヨーロッパの難民問題、北朝鮮の核、ミサイル問題、アメリカ・トランプ大統領の政治施策、中国の世界戦略など今や問題が大きく複雑であるため、簡単に解決できそうもない。年金生活者には他人ごとの様な感覚である。さて日常の生活でも確かに高齢者が増えたと感じる。朝早くスーパーに行くのと年配の男性が買い物しているし、ウォーキングで街を歩いても老若男女や老人夫婦が朝夕をとわず散歩をしている。しかし見ていると意思のほかに皆元気である。特に女性は趣味、スポーツ、ボランティアの集まりで外出する事も多く活発である。いわゆる女子会も盛んだ。それに比べて男の集まりや、交流は少ないが見ている皆長寿で健康ある。

先般、週刊新潮で滋賀県が男性の平均寿命でトップになったと報じた。私は滋賀県生まれ滋賀県育ちなので記事に興味があった。何故トップなのか、私の郷里は農業地区でそれほど裕福ではない。故に体にいい食事をしていたとは思えない。滋賀県は琵琶湖を中心として湖北、湖東、湖南、湖西と気候が異なり生活様式、風習が少し異なる。そこには各々の伝統的な食生活から日常の行動様式まで長寿に繋がる秘訣が色々あるのだと解説している。

それによると奈良時代に天智天皇が今の近江八幡市の辺を訪れて、出会った老父婦に元気な訳を尋ねると無病息災の「むべ」を食べているからだと言った。「むべ」は中国では漢方薬として使われていると言う。湖南省には「長寿寺」、近江八幡市には琵琶湖が見おろされる「長命寺」と言う古刹がある。命に関するそんな環境もあるのだ。次に滋賀県の名物と言えば「鮎ずし」である。平安中期の「延喜式」にも出てくる1000年以上の歴史がある食べ物で、寿司の原型とも言われている。琵琶湖で採れる「鮎」を加工してつくる「鮎ずし」は乳酸菌SU-6が豊富で、腸内環境を整えて免疫力を高める効果がある。昔から調子が悪いと食べる習慣があったと言う。昔は私の近在の農家でも作っていたが今は湖西の高島市が有名である。私も食した事があるが独特の「臭み」(関東のくさやに近い)があり慣れないと食べづらい。鮎のはらわたを取り、そこにご飯を詰め込んで塩をまぶし漬け込むものである。産後の女性が食べると母乳がよく出ると言う。骨ごと漬けるのでカルシウムが豊富で、ビタミンミネラルもたくさん含んでいるので美容効果もあり、また血圧をさげる効果もあるらしい。東京医科歯科大学の名誉教授・藤田紘一郎さんは高齢者が食べると乳酸菌、善玉菌が多いうえ、不足しているたんぱく質も補えるので最高の健康食品と言う。

今後の予定：11月25日(柏の葉県民プラザ・ワークショップ)

(出し物：ガラスアート、クリスマス・リース、木と木の実アート。正月飾り)