

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和4年5月 第189号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

＜人間は如何に生きべきか＞

私たちは、誰でもお金持ちになり、好きな物を食べ、したいことをして楽しく毎日を送りたいと思っている。好きこのんで苦勞や悩みを持ったりしたくないのが人情ではないでしょうか。

しかし、現実はそのようなものではない。いろいろな悩みをもち簡単にお金持ちにもなれず、したいこともできない。つまり、順風満帆な人生は夢のまた夢である。

「若いうちは迷いが多いというが、それは間違いである。年をとると迷いが増える。いろいろな経験をして、いろいろな人の気持ちがわかるようになるということが、この迷いの原因なのです。つまり「悩みの量こそが人間の深さ」である。(佐藤愛子著「人間の煩悩」)

人間の値うちは、言葉で言えるほど単純ではない。他人を傷つけたり、自分も傷つけられたりして成長していく。人間の将来は「死」があるのみ。「死」と向かい合っただけで如何に生きて行くか、が問題であり「老いの問題は死と親しむためにあり」「死ぬ時がくれば人は死ぬ」(佐藤愛子)

皆さん「今日を大切に」生きていきましょう。一日一日が生きがいであり、自分の生きた歴史である。私がこんな文章を書くのも私の生きがいであり、私の歴史である。死の瞬間に、何の悩みもなく肉体的苦しみはあっても、精神的苦しみもなく、無事にあの世に行けることが一番の幸せな人生ではないでしょうか。「死に際ではなく死後が大切です」その意味で宗教があると思います。

目に見えない世界を信じてみませんか。

広報部 田川悟

介護老人保健施設にしきの里は、お一人お一人の身体の状態と、利用者のご家族の要望に沿ったケアプランをもとに、在宅生活の支援と在宅復帰のためのお手伝いを通して、地域に根ざした施設を目指しています。

介護老人保健施設 にしきの里 (認知症専門棟あり)

TEL 845-2133

長崎市委託事業 すこやか運動教室実施中 (65歳以上であればどなたでも参加できます)

西北・岩屋ふれあいセンター第1研修室

第1・3水曜日 14:30~16:00

＊5月の行事予定＊

4日（水） すこやか運動教室 14：30～16：00

6日（金） 被爆者定期健康診断 13：30～15：30

17日（火） お遊び教室 10：00～11：30

18日（水） すこやか運動教室 14：30～16：00

食養性豆知識

梅雨どきの過ごし方

梅雨の時期は、晴れば暑くとも、夜は冷えたり、雨続きの日は昼でも肌寒かったり、寒暖の差が激しい季節。体温調節や発汗作用が追い付かず、風邪をひいたりお腹をこわしたりする人も多くなりがちです。そんな時におススメなのが梅干しや乾物類です。

塩と果物の使い方

「スイカには塩を添え、リンゴは塩水にくぐらせてから」という昔からの食べ方は、陰性の果物に陽性の塩をあわせてバランスをとることで、とても理にかなっています。果物は、体温が上がって活発に活動している昼のうちに食べるようにしましょう。

中川外科医院

院長 中川 元 治

長崎市岩屋町 20-25

駐車場有

TEL. 長崎 (095) **856-3320**

上の句

*下の句は何番でしようか

下の句

⑱ 難波潟 短き葦の ふしの間も

① 有り明けの月を 待ち出でつるかな

素性法師

⑳ わびぬれば 今はた同じ 難波なる

② おべ山風を あらしといふらむ

文屋康秀

㉑ 今来むと いひしばかりに 長月の

③ わが身ひとつの 秋にはあらねど

大江千里

㉒ 吹くからに 秋の草木の しをるれば

④ みをつくしても 逢はむと思ふ

元良親王

㉓ 月見れば 千々に物こそ 悲しけれ

⑤ 紅葉の錦 神のまにまに

菅原道真

㉔ このたびは 幣もとりあへず 手向山

⑥ 逢はでこの世を 過べしてよとや

伊勢

(答) ⑱-⑥ ⑳-④ ㉑-① ㉒-② ㉓-③ ㉔-⑤

医療法人 順成堂 (旧 宮田医院)

古川宮田 整形外科内科クリニック

整形外科・スポーツ整形

内科・リハビリテーション科

長崎市中園町 22-10 (赤迫電停そば)

TEL 095-846-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	休	○	休

雑学クイズ

- 1 エレベーターの奥に設置されている鏡は何のためにあるでしょう。
- 2 「日本においては」現住所や出生地などと全く無関係な住所を本籍地としてもよい。○か×か？
- 3 チョコレートを食べるとニキビができる。○か×か？
- 4 海上自衛隊では毎週金曜日にカレーを食べる習慣があります。なぜでしょう。
- 5 「マスクメロン」は表面の網目が仮面(マスク)のようなので、そう命名された。○か×か？
- 6 「世界三大珍味」と呼ばれているのはキャビア・フォアグラともう一つは何でしょう。

<答>

- 1 車椅子でエレベーターに乗り込むと降りるとき、後ろ向きとなります。この時の後方確認用です、ちなみに車椅子利用者のボタンを押すとドアの開いている時間が通常より長くなります。
- 2 ○。日本が領土権を主張しているところであればどこでも大丈夫です。北方領土や無人島の沖ノ島にでも本籍を置くことができます。
- 3 ×。経験としてチョコレートを食べるとニキビができやすいという人も多いですが医学的根拠はないそうです。
- 4 長期の海上勤務では曜日の感覚を失うことが多く、その感覚を保ったり、取り戻したりするために毎週金曜日にカレーを食べる習慣となったのだそうです。
- 5 ×。マスクメロンのマスクは仮面(mask)の意味ではなく麝香(musk)の意味です。麝香(じゃこう、ムスクともいいます)のような強い芳香を持つメロンなので、そう命名されたそうです。
- 6 トリュフ。トリュフは、どんぐりの木の根元の土の中にできる。キノコ的一种です。貴重な高級食材で「黒いダイヤ」とも呼ばれています。

四字熟語 8

もん どう む □

話し合いや議論をしても何の役にも立たないこと。又、話し合う必要はないということ。「問答」は話し合いを意味する。

めん もく しん

外見の様子が新しく変わること。また、周囲や世間の評判が変わり、高い評価を得ること。「面目」は「めんぼく」とも読む。

さん ご ご

あちらに三人、こちらに五人というように散らばって歩いたり、少数で集まったりしている様子。

答え 問答無用 面目一新 三三五五