

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和4年6月 第190号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

<動物と人間との大きな違い>

私のお寺さんで発行している「寺報」に次のようなお話がありました。

「法事後のお茶の席で、あるおじさんがふと『猫も人生に悩みながら生きているかのう』とつぶやいたら、そこにいた人達は『猫が悩んでいるところは見たことなか』とか『日中いつも悩んでいる顔をしている』など、様々な意見が出ていました」この言葉から次の様なことが考えられます。結論から言えば、猫は生き方に迷ったりしないのだそうです。

即ち「魚は卵からかえると、誰にも何も教わらなくても海の中を泳ぎますし、クモは誰に教わらなくても美しい巣を空中に張ることができる。つまり、命あるものは、生まれながらにしてそれぞれの生き方を身につけているということです」

ところが「人間だけが生き方に迷い、生き方が定まらない。万物で最も劣った生き物かもしれませんよ。そして『生き方が定まらない』からこそ人生に迷い、悩み、そして不安を感じるのでしょう。逆に言えば、常に確かなものを求めずにはおられない、願わずにはおられない生き物だということです」

よく言われる人間の悩みは「老・病・死」という「悩み・苦しみ・不安」から始まるので、オギャーと生まれた時から死ぬまで、悩みの連続です。現在、私は足・腰痛に苦しみ、散歩もできず、タクシーや送迎つきの通院が仕事となってしまいました。何の為に生きているのか、と解らなくなっていますが、この記事を書くのが唯一の仕事となり、読書や新聞記事やTVを見て、記事になりそうなものを発見したら、すぐ文章を書くことにしています。今日は「人間の悩み」でした。お互いに悩みを話し合いましょう。

広報部 田川 悟

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**

＊6月の行事予定＊

- 1日（水）すこやか運動教室 14:30～16:00
15日（火）すこやか運動教室 14:30～16:00
21日（水）お遊び教室 10:00～11:30

<健康雑学>

枕は高いほうが安眠できるの？

※ 枕は低ければ低いほど安眠できます。

米山公啓 監修

＊「高枕」にまつわる誤解 ＊「高枕」はこんなに危険

「枕を高くして眠るという言葉は安心しきって眠るという意味で使われます。心安らかに眠れば睡眠の質はよくなりますが、「高枕」は実はむしろ安眠を妨げているといえます。まず、枕が高いと首が曲がり、不自然な姿勢になるため、余分なエネルギーを使うことになります。また、首が曲がるとのどが圧迫されて呼吸がしにくく、鼻呼吸では苦しいので、口呼吸になります。口呼吸になるとのどが乾燥し、ウイルスの温床に。さらに、首が曲がった状態のまま眠っていると、舌の付け根が重力によって下がり、場合によっては睡眠時無呼吸症候群を引き起こすことも。つまり、枕が高いと悪いことづくめ。健康のためには枕はできるだけ低くしましょう。

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

上の句

*下の句は何番でしようか

下の句

②5 名にし負はば あふ坂山の さねかづら①今ひとたびの みゆき待たなむ

藤原忠平

②6 小倉山 峰のもみぢ葉 心あらば

② いつみきとてか 恋しかるらむ

中納言兼輔

②7 みかの原 わきて流るる いづみ川

③ 人目も草も かれぬと思へば

源宗于朝臣

②8 山里は 冬ぞさびしき まさりける

④ 暁ばかり 憂きものはなし

壬生忠岑

②9 心あてに 折らばや折らむ 初霜の

⑤ 人に知られで くるよしもがな

三条右大臣

③0 有り明けの つれなく見えし 別れより

⑥ 置きまどはせる 白菊の花

凡河内躬恒

(答) ②5-⑤ ②6-① ②7-② ②8-③ ②9-⑥ ③0-④

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

《 雑 学 ク イ ズ 》

- 1 世界で領土を持たない国がある。○か×か？
- 2 世界一小さな紙幣はどのくらいの大きさでしょう。
- 3 世界一発音の短い地名はどこでしょう。
- 4 ノーベル賞の賞金は一つの賞に対しておおよそ何円でしょう。
- 5 吉祥寺には吉祥寺というお寺はない。○か×か？

〈答〉

- 1 △。「マルタ騎士団国」は地中海のマルタ島に領土を持っていましたが1798年ナポレオン・ボナパルトの侵略により領土を失いました。現在はローマに本部ビルを持ち、その建物内はイタリア政府から治外法権を認められています。日本はマルタ騎士団を国として認めていませんがロシアなど96か国が国として承認しています。
- 2 切手ほどの大きさです。1915年にロシアで発行された切手紙幣が世界一小さい紙幣です。物資が不足し、切手を紙幣に流用したため大きさが小さくなってしまいました。縦31mm横24mmです。
- 3 日本の「津」市です。ギネスブックに「Z」で登録されています。
- 4 約1億円です。複数人で同時受賞なら受賞者で賞金をわけます。
- 5 ○。江戸時代、水道橋付近に吉祥寺というお寺がありました。しかし、明暦の火災が起こり住むところを失った同寺付近の住人たちは、居場所を求めて現在の武蔵野市に移住してきたのです、吉祥寺に愛着をもっていた彼らがこの地を吉祥寺にしたそうです。

《 四 字 熟 語 》

□ ^{せい}々 ^{どう}堂 ^{どう}々

行いや態度が正しく立派なこと。中国から来た言葉で、「正々」は正しく整っている様子、「堂々」は力強く立派な様子を表す。

^{かつ}隔 ^か靴 ^{そう}搔 □

靴の上からかゆい所をかくように、物事が思うようにならず、もどかしいこと。「麻姑搔痒」は反対の意味の言葉で、物事が思い通りになることを表す。

^{きゅう}急 □ ^{ちよう}直 ^か下

様子が急に変わって、物事が解決や決着に向かうこと。「急転」は急に変化する、「直下」はまっすぐ落ちるという意味の熟語。

答え ^{せいせいどうどう}正々堂々 ^{かつかつそうよう}隔靴搔痒 ^{きゅうてんちようか}急転直下