

2022年／1月号

お正月にまつわる世界の面白行事
(インターネット IMATABI から)

理事 吉川 仁

○干支の動物が違う国がある

牛→水牛：ベトナム

羊→ヤギ：ベトナム

うさぎ→猫：ロシア、ベトナム、チベット
ベラルーシ、タイ

トラ→猫：ブルガリア

トラ→豹：モンゴル、トルコ

鳥→ガルダ：インド

龍→魚：トルコ

龍→ワニ：アラビア

○インドネシアでは多民族国家なので
正月が4回ある

① グレゴリオ暦のお正月

② 太陰暦のお正月(1月中旬～2月中旬の間
で毎年変わります)

③ サカ歴のお正月(バリ島でお正月『ニューピ』
では、静かに新年を迎えます。”外出・労働・電気とガスの使用などが禁止”です◎
交通も止まり、旅行者もホテルから出ることはできません！)

④ ヒジュラ(イスラム) 歴のお正月

(1年が355日のため毎年10日ほどずれていき、2022年は7月30日です。休日ではありますが特別な行事はなく、ラマダン(断食月)の方が盛大に祝われます。)

○サウジアラビアでは、イスラム教の行事以外を祝うことが法律で禁止されているため、”グレゴリオ暦のお正月を祝うことも違法”です！これは外国人も例外ではありません。

○ブラジルでは大晦日に南半球で暑いので海岸で花火を打ち上げる

ゲンを担いで：

白い服を着る(白は平和や幸せを表す)

波を7回飛び越える(一年がいい年になる)

ざくろ・ぶどうを7粒食べる

お肉は豚肉を食べる(鳥は土を後ろへ蹴って餌を食べるが豚は鼻で前へと掘って食べ

る、魚も前へ泳ぐので前向きでいい)
レンズ豆を食べる(コインに似ているから)

○南米チリの”タルカ”という街では、大晦日にお墓で一晩過ごします。日本人からすると夜のお墓は肝試しスポットですが、タルカの人たちは”亡くなった家族、祖先を迎えに行く”、”亡くなった愛する人と一晩過ごす”と考えていて、大勢が集まるそうです。

お正月の風習が『幸せの黄色いパンツ』。黄色いパンツは、まず大晦日に裏表逆に履き、0時になったら表に履きなおします。そうすると新しい年を幸せに過ごせるのだそうです！しかも、黄色いパンツは人からプレゼントされたものでないとダメなので、年末には黄色いパンツだけを売る露店がたくさん現れるのだとか。

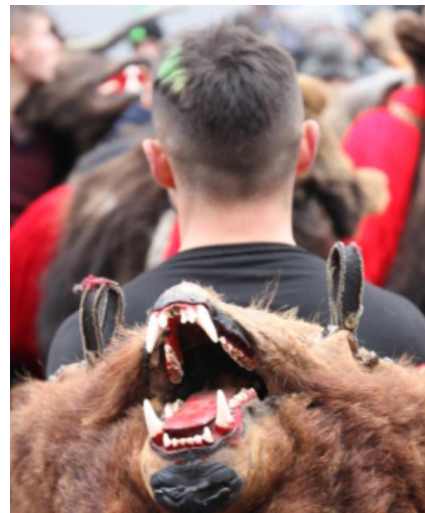
○スペインの人たちは、大晦日にプエルタ・デル・ソル広場の時計の鐘の音にあわせて12粒ぶどうを食べます(3秒に1回なので大変)。

○デンマークでは大晦日にヒトのうちの玄関に瀬戸物を投げつける風習がある

デンマークの人にとっては、投げつけられて割れたお皿は多ければ多いほどうれしいもの。なぜなら新年の幸運を示しているからです。

○ルーマニアではクマに扮した人々が踊ったり、行進したりする。

本物の毛皮を使っているだけでなく、顔などもかなりリアル。このクマの集団が村々や家々を練り歩くのだそうです。



会員の活動

コロナ禍での活動

またオミクロン株の蔓延が報道されています。第6波で過去最高の感染者数になり、ワクチンを接種しても安心できない状況です。

シニアごと創造塾の活動もコロナ対策を講じながら実施しています。

1) 11月23日(日)長田のふたば学舎で2年ぶりに「まちの文化祭」が開催されました。コロナの状況を見て開催の是非を含めて8月ごろより準備が始まり、開催にこぎつけました。当シニアごと創造塾は「オリジナル缶バッジを作ろう」「竹細工」「消しゴムを作ろう」の体験型プログラムで参画し盛況でした。

2) 12月19日(日)あいな里山公園シニアごと創造塾主催で「家族で餅つき」のイベントを開催 参加応募者多数につき抽選で55名が参加、あいなで栽培したもち米を使用し、雑煮・善ざい・からみ餅等で餅つきを楽しみました。特に子供用のミニうすを用意大変喜ばれました。

3) 令和4年1月10日(月祝)藍那里山公園「とんど焼き」の行事が開催されました。久しぶりの大型行事で、来園者も1136人の来園者をむかえました。大きな櫓に点火され燃え上がる炎に願いを込めました。恒例の令和4年の今年の一文字は「和」(なごみ)に決まり大凧に作り上げ1年間展示されます。この大凧は当シニアが作成しました。また食の模擬店で五目丼・おでん・五平餅・ワッフルを販売し早々に完売でした。

斎藤記



令和4年1月10日とんど焼き

プラズマ乳酸菌が凄い

理事 吉川 仁

11月28日の4CHのがっちりマンデーで紹介されたプラズマ乳酸菌は、キリンホールディングス(株)キリンサイエンス事業部の藤原大介氏が十年前にビール醸造の邪魔をする乳酸菌を研究している中で発見したとのこと。

免疫の司令塔の細胞の名前が「プラズマサイトイド樹状細胞」と言いそれを活性化するのでその名前にしたとか。これがスグレモノで下記の2つの優れた特徴を持ち、ヒトの免疫を高めるだけでなく、商品としても優れており、キリンに135億円の売上をもたらしています。

- ①パッケージに「免疫」と書ける
- ②この乳酸菌は生きていても死んでいても効果は変わらない
- ③このために発見後約十年をかけて論文を世界中の科学雑誌に27個発表し続け、その実績をもとに日本で初めて消費者庁に「免疫」と表記することを受理してもらった。
- ④これは従来の乳酸菌と違って、高温でも乾燥状態でも効果が消えない⇒粉末に加工できる。調理する工程で熱を使う商品にも使用できるので、アメやグミにも加工ができる。

キリンの商品だけでなく他社にもこの乳酸菌を販売出来るようにしたので、多様な商品に使われるようになった。

私はこの放送を見て大変感動して、下記の教訓を得たように思います。

- ①役に立たず邪魔をするものもとことん研究すると使いみちを見いだせる
- ②地道な研究や発明も工夫をして世に知られる努力を惜しまない
- ③人々のために役立つものは独り占めしないで開放すれば自分にも返ってくる
- ④やはり日本は資源のない国なので、人材育成の努力が欠かせない。基礎研究の大切さを再確認した。

会員のひろば

今年のお正月

令和4年のお正月を迎え、天気は晴れで穏やかな朝でした。しかし新聞・TVはコロナの報道が多く旧年もコロナに翻弄されたことを思い出し、今年こそは収束を願いながら、手作りのおせちとお雑煮で祝いました。さて我が家恒例の初詣をどうするかを考えました。

まず家の近くの小さな滑祇園神社（垂水区）に歩いて参拝しました。参拝の人もちらほらで社務所の方も元旦と2日だけ平野の祇園神社から出向いてこられます。やはりおふるまいのお神酒は中止でした。お札を授かり昨年1年間平穏無事であったお礼をし、健康とコロナ終息を願って参拝しました。この神社で毎年同じ背景で記念写真を撮り30年続けています。

例年ですともう一社垂水駅の海神社に初詣をしています。ここは人出が多く参拝まで1時間ほど並びます。とりあえず行ってみることになりました。なんと人出は例年の半分以下で20分ほどで参拝できました。この神社は交通整理がキッチリ出来ており、間隔が保たれていました。破魔矢とお守りを授かり帰宅しました。さわやかな気持ちになりました。

複数のお札を家に飾っても神様はケンカしないそうです。



海神社

「斎藤記」

内臓脂肪を撃退しよう！

理事 吉川 仁

11月28日4CH 元気の時間で放送した「健康カプセル！元気の時間」から紹介

①皮下脂肪は皮膚の下にたまる脂肪で、日本人は女性は妊娠・出産時に備える為多く、男性は少ない。特に悪さはしない。

②内臓脂肪は男性が多く、女性は閉経後女性ホルモンが減るので多くなる。

③内臓脂肪の値表現（CTスキャンで測った画像の面積で㎡ 平方センチで表現）器械がなくてもおよその目安は：

男性：ウエスト85cmで100㎡

女性：ウエスト90cmで100㎡

④内臓脂肪の働き・悪さ

・適正であれば外からの力から内蔵を守る
下記の悪玉ホルモンを出して病気の元に

- ・インスリンの働きを阻害→糖尿病
- ・血圧を上げる→高血圧症
- ・血管内の血栓を出来易くする→脳梗塞等
- ・カテーテルで出来る手術より難しい手術になり、治療費が倍くらいになる事も

⑤内臓脂肪が増える原因

- ・生活習慣 早食い、よく噛まない等
- ・糖質の多い食事は吸収が早く貯まる
- ・運動不足、筋力の低下、睡眠不足
- ・若い頃痩せてる程成人後着きやすい

⑥内臓脂肪を減らす方法

- ・バランスの良い食事と適度な運動
- ・皮下脂肪よりダイエットの効果が出る
お医者さん自身のおすすめを2例紹介：

Aさん 高野豆腐ダイエット（脂肪を燃焼）
米、パンを減らして高野豆腐を食べる
数年で88キロから33キロ減量成功

Bさん 「ゆるジャンプ」

準備運動で手首・足首を回してほぐし、膝の屈伸を10回。その場飛びの要領でつま先を床に付けて軽く飛び、かかと着地を100回を1セットで1日3回（計300回）。と朝食はしっかり、昼と夕食に糖質制限を1年でマイナス10キロ、80㎡キープ

その他：ブロッコリースプラウトも効果的

今までは主に本（読書）について述べて参りましたが、今回は趣味について考えてみたいと思います。もちろん本・読書の趣味にジャンルとしては立派に入っております。

「趣味」はご自身の好きなこと。仕事が趣味という方もおられるようですがここで言う趣味は「遊び」に近いものとイメージしてください。

ようは「やらなければならない」という義務から解放された好きなこと。

趣味の字に「味」という字がなぜか入っていますね。なぜかしら？ ^{おもむき} 趣を味わう???

さて皆さんはどのような「趣味」をお持ちでしょうか？

ある調査によると以下のランキングとなるようです。いくつ皆さんはお持ちでしょうか。

1. 【1位】国内・海外旅行
2. 【2位】家庭菜園・ガーデニング
3. 【3位】ボランティア
4. 【4位】登山
5. 【5位】映画鑑賞
6. 【6位】俳句
7. 【7位】囲碁・将棋
8. 【8位】温泉巡り
9. 【9位】ブログ運営
10. 【10位】ウォーキング・ジョギング
11. 【11位】社交ダンス
12. 【12位】ピアノ
13. 【13位】神社・仏閣巡り
14. 【14位】英会話
15. 【15位】音楽鑑賞
16. 【16位】サイクリング（自転車）
17. 【17位】読書
18. 【18位】スポーツ観戦
19. 【19位】料理・お菓子作り

20. 【20位】カラオケ

なぜか多いと思われる絵画、写真、ゴルフ、書道は20位までに入っていない。思うに趣味として始めるにはある程度期間（時間）と多少のお金も掛かるからかな？でも面白そうだったらなんでもやってみてダメだったら諦めてまた他の趣味を探すのが良いと思います。人生100年といいますが、そんなに長くはありません。その間にやりたいことを見つける方が大切です。若い人たちに言いたい。若いうちに退職後の「黄金の時間」8万時間を楽しむためには、何か二つ三つ見つけてそれを継続していくことがきっと豊かな人生を送れると確信します。第二の人生はあるいはプロとして活躍できるかもしれません。

私事で恐縮ですが、趣味として選んだのは人があまりやらない分野を選びました。

それも「版画」35歳から。講師としても呼ばれ、年賀状も版画で出すことで幅広い交流が生まれます。

是非素敵な趣味を見つけてください。早いもの勝ちですよ。

理事 廣岡敏正

「このページは会員の皆様の最近感じている事や現職時代の経験から皆さんにお知らせしたいことなど自由に発表していただければ良いと思っております。投稿はNPO メールまで。」