

民生委員児童委員だより

◆編集発行◆
泉区長命ヶ丘
四丁目19番4
民生児童委員
本間照雄

食欲・芸術・運動の秋

様々な秋を積極的に楽しみましょう

秋の山は粧うが如し

◆公園、お宅の庭の木々は錦に彩られ早くも冬支度を始めています。
◆古く中国河南省の山水画家「郭熙(かくき)」の著書「臥遊録(がゆりく)」に記載されている

る四季を表すものとして、俳句で引用されたのが由来とされているのに次のような表現があります。
◆春山淡冶(たんや)にして笑うが如く、夏山蒼翠(そうすい)にして滴(したた)るが如く、秋山明浄(めいじよう)にして粧(よそお)うが如く、冬山惨淡(さんたん)にして眠るが如し。
◆今、まさに「粧うが如く」私たちに、落ち着いた彩りと共に穏やかな時間を持たせてくれます。



どのような秋を楽しまれていますか

食べて、食べて、ちょっと運動？

◆秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…など様々な秋が思い浮かびます。皆さんにとって、どんな秋でしょうか。

◆代表的なのは「食欲の秋」。秋の味覚といえば、サツマイモ、梨、栗、サンマ、松茸、柿、新そば等々、思い浮かべるだけでお腹がグーグーと鳴ります。

◆では、なぜ秋には食欲が増すのでしょうか？一般的な説明としては二つ挙げられます。①秋になると日照時間が短くなります。この為、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたくなる、と言つて説明です。なるほど、説得力があります。②秋になると気温が下がります。この為、体温を維持するために基礎代謝が上が

るので、寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうとする、という説明です。熊の冬眠に近い説明ですね。色々と専門的な説明はありますが、なんと言っても美味しいものがたくさん旬を迎える、というのが実感として分かりやすいシンブルな理由のように思います。

◆次は「読書の秋」。これは、唐の時代、韓愈(かんゆ)という詩人が詠んだ「灯火親しむべし(燈火稍可親)」という詩が下になつていると言われています。夜が長

く涼しい秋は、静かに読書するにはぴったりの季節ということですね。また、秋は夏の暑さもひと段落し、人が集中するのに最適な気温と言われる十八度前後になります。さらに湿度も低いため、本を読むのに最適な気候とも言われています。今でも文化の日(十一月三日)を中心とした十月二十日から十一月九日までの二週間は「秋の読書週間」となっています。

◆更に「芸術の秋」という言葉もあります。1918(大正七)年、雑誌「新潮」で登場した「美術の秋」という言葉がきっかけなのだそうです。大正モダニズムが花開いた時代、芸術の秋はすぐに根付いていったようです。

◆秋は展覧会や芸術に関するイベントが多く開催され、芸術作品を楽しむ機会が多い季節でもあります。十一月三日の文化の日には、芸術祭や絵画の展覧会が開催されたり、無料開放される美術館などもあるようです。また、繊細な美術品の管理には気温が20℃前後、湿度は50%前後が適しているそうです。秋は美術品たちにとっても過ごしやすい気候なようです。

◆最後に「スポーツの秋」十月十日が「体育の日」になったのは1966 (昭和四一) 年。1964 (昭和三九) 年十月東京オリンピックが開催されたのを機に、開会式があった十月十日が体育の日として制定されたことで、運動を楽しくスポーツにまつわるイベントが活発になり、秋といえばスポーツ！が定着しました。

◆いずれにしても、五感を研ぎ澄まし、深まりゆく秋を楽しみたいものです。

もみじ祭り

◆コロナ禍で久しく中止になっていた町内会主催「もみじ祭り」が再開します。

◆十月五日(日) 四丁目西公園で行われます。

◆みなさん一人でも多くの方が参加し、ご近所の皆様と美味しいものを食べながら交流を深めてください。

◆コロナ禍前に行われたもみじ祭りの様子です。(下の写真)



◆最近、健康寿命より「**貢献寿命**」が重要と提唱されています。何歳になっても社会とつながり、役割を持って生きる。収入を伴う仕事に限らず、些細なことでも「ありがとう」と感謝される。

「貢献寿命」の延伸は、個人と社会のwell-beingに資する、と言います。役割のある人生が福祉の増進に重要と言われているのです。来月、少し詳しく書きたいと思っています。

気がかりなことがありましたら、遠慮なくいつでもご連絡下さい。

特段の相談事があっても無くても構いません。つながっていることが何よりも大切だと思っています。

《お話しを聞かせて下さい》

◆みなさんの趣味活動等の「こんなことで楽しんでいます」を大募集します。この新聞で、取り上げてみんな楽しんでませんか。ご連絡をお待ちしています。

◆災害などで、不安なとき、特に用事はないけど、人恋しいとき等々、駆け込んで下さい。近隣の一人として、皆さまと関わられたら幸いです。

◆自宅は、高い鉄塔にアンテナがある平屋です。長命ヶ丘四丁目10番4号です。左の写真



◆携番号

090 2603 6183

道ですれ違ったら声を掛けて下さい。私は、こんな顔をしています。

