あおい通信 第161号

第161号 平成30年10月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3－17－5
カトウビル3F
電話 03－3978－0919

日本の三名園 兼六園

日本の名園めぐり

《雪吊り》

兼六園

兼六園（けんろくえん）は、石川県金沢市にある日本庭園である。国の特別名勝に指定されている。広さは約11・7ha。

17世紀中期、加賀藩により金沢城の外郭に造営された藩庭を起源とする江戸時代を代表する池泉回遊式庭園であり、岡山市の後楽園と水戸市の偕楽園と並んで日本三名園の一つに数えられている。2009年3月の『ミシュラン観光ガイド』には最高評価の3つ星に選ばれた。兼六園の名は、松平定信が『洛陽名園記』を引用して宏大・※幽邃（ゆうすい）・人力・※蒼古（そうこ）・水泉・眺望の6つの景観を兼ね備えていることから命名した。それぞれに趣が深く、季節ごとに様々な表情を見せるが、特に雪に備えて行われる雪吊は冬の風物詩となっている。県内でも随一の桜・梅・紅葉の名所でもあり、日本さくら名所百選にも選ばれている。金沢市の中心部に位置し、周辺には成巽閣、石川県立美術館、金沢21世紀美術館、石川県政記念しいのき迎賓館などの観光地があり、道路（百間堀通り）を隔てて橋一本で金沢城公園とも繋がっている。入園は後楽園、栗林公園と同じく有料となっているが、早朝や年末年始・観桜期・金沢百万石まつりの日・お盆・文化の日などの時期は無料開放されている。

江戸時代

1676年（延宝4年）、加賀藩4代藩主の前田綱紀が、金沢城に面する傾斜地にあった藩の御作事所を城内に移し、その跡地に自らの別荘である「蓮池御殿（れんちごてん）」を建ててその周りを庭園化したのが兼六園の始まりである。庭は当時は蓮池庭（れんちてい）と呼ばれ、歴代藩主や重臣らが観楓の宴などをする場として使われていたが、1759年（宝暦9年）4月10日に発生した宝暦の大火で焼失した。それから15年後の1774年（安永3年）、10代藩主前田治脩によって蓮池庭が再興され、同年に翠滝と夕顔亭、1776年（安永5年）には内橋亭を造り、庭園が整備された。また、蓮池庭上部にある平坦な場所で当時は空き地になっていた千歳台に藩校である明倫堂と経武館を建てた。

※【幽邃】とは。景色などが奥深く静かなこと、また、そのさま

※蒼古・とは古めかしい中に深い趣のあるさま

東西南北

樹木希林さんの事

映画「わが母の記」「万引き家族」などで味ある女性を演じた俳優の樹木希林（きき・きりん、本名（内田恵子））さんが死亡した。75歳だった。2005年に乳癌の手術を受け、その後全身に癌が有ると公表していた。1943年東京生まれ。61年に文学座に入り、悠木千帆の芸名でデビュー。60～70年代は主にテレビで活動し、「時間ですよ」「寺内貫太郎一家」「ムー一族」などの高視聴率ドラマで、風変わりな人物をコミカルに演じた。

1980年代に入ると、NHKドラマ「夢千代日記」で吉永小百合さんの芸者仲間を演じるなど怪女優から演技派として評価が高まっていく。2000年代以降は活動の中心をテレビから映画に移した。「東京タワー オカンとボクと、時々、オトン」、井上靖原作の「わが母の記」（12年）でそれぞれ主人公の母親を感情豊かに演じ、いずれも日本アカデミー賞最優秀主演女優賞を受賞。また、「悪人」（10年）でも主人公の祖母役で日本アカデミー賞最優秀助演女優賞を獲得。主役も脇役も出来る俳優として、演技賞の常連となり、ハンセン病の元患者役で主演した「あん」（15年）、年金を当てにされる老人を演じた「万引き家族」（18年）はカンヌ映画祭に参加、是枝裕和監督が最高賞のパルムドールを受賞するなど、演技は国際的にも評価された。

私生活ではロックミュージシャンの内田裕也さんと2度の結婚。そのつかず離れずの独特の夫婦関係がワイドショーなどで取り上げられた。長女の内田也哉子さん、孫の内田伽羅さんとは映画で共演した。

一人のファンとして、ご冥福をお祈りします。

K・ドラゴン

談話室

新型栄養失調の危機

若い人ならともかく、壮年期を過ぎたら肉より魚と思いがちです。ところが「肉を食べないことが原因で、**新型栄養失調に陥る中高年が増えている**」と長年栄養改善に取り組む長寿医療センター研究所協力研究員、学術博士の、熊谷修さんは警鐘を鳴らします。

新型栄養失調は、筋肉、骨格をはじめ体の20%を形作るタンパク質の摂取が十分でない状態のことで、老化の速度が上がります。速く歩けなくなるなど日常動作が緩慢になったり、身長の縮みが大きくなったりします。脳卒中や心臓病といった様々な病気のリスクも高まり、「人間ドックなどの健康診断の血液検査結果の血清アルブミン値に注意してください。血清アルブミン値は、体の中で筋肉と骨の占める割合の目安になり、この値が低いと食生活を見直す必要があります」。血清アルブミン値が4・2を超えると人と、それ以下の人では大差があり4・1以下になると老化のリスクが急上昇する。

「何歳であっても、4・3以上をキープして欲しい」と熊谷さんは指導します。

肉の効用

健康的生活で欠かせないタンパク質を豊富に含む食材が肉と言います。約千人のシニア世代を4年間にわたり栄養改善活動を実施の結果「肉食を実践することで血清アルブミン値が増加し筋力の衰えを予防できると証明されました」。

ヨッチャン

読売関連雑誌より抜粋

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。係員・飯島

葵友の会 広報コーナー

9月の報告

21日（金）カラオケ「バンバン」にて。5名の参加

10月の予定

11日（木）グルメの会。「木曽路」谷原店。妙延寺にお店の車が迎えにきます。

19（金）カラオケ

来年は、恒例の初詣バス旅行に行きます。

ご意見・ご要望などは友の会役員、または職員までお知らせください。

（事務局）

利用者さんの紹介コーナー

戸田　協志郎（火、土）

若い頃は、ハイキングをして写真を撮ることが趣味でした。今は、なかなか行けませんが。

松岡　久美子（土）

読書が好きです。昔はバレーボールをしていて体を動かすことは得意です。葵ではいろいろなことができるので楽しんでいます。

菊澤　洋子（金）

葵では運動と足のリハビリが目的で来ています。家にいると話をしないので、お友達ができてうれしく思っています。

老女の転居てんまつ

森下千壽子

平成29年（2017）の年末に、私は86歳で南大泉1丁目の自宅から関町南4丁目の「サ高住」ウエリスオリーブに転居した。以前より息子は私の一人住まいを心配して、適当な転居先の目星をつけておいて欲しいと口にしていた。私は老いても息子達との同居は考えず、一人で気楽に暮らすんだ、まだ2年はこの家で頑張るんだ思ってのんきにかまえていた。六十年も暮らしたこの日本家屋では、冬の暮らしは寒いので、老人ホームが嫌なら冬季間だけでも暖かいマンションに移るようにと息子が言ってきた。マンションなら火災の心配もない、また万一この家で病気にでもなれば、僕は世話出来ないし、ヘルパーの手配もできないと言われると私の自信はゆらいだ。常々息子は、ホームは母さんが住むんだから、お母さんが納得しないと決まらないと言っていた。息子の心遣いを思い、私もこの二年間に6個所の老人ホームの見学をしたが、私が本気になっていないので話は立ち消えになっていた。こんな折り次男が持参した一枚の広告を見て、このサ高住なら自宅からは近いし、武蔵野の環境なら悪くはなかろうと思い見学に行った。

この施設は平成29年7月にオープンしたばかりで、サ高住32室とケアホーム32室を併設していた。「老いては子に従え」一晩考えてこのホームならよかろう、もうこのあたりで心を決めようと、翌日入居の申し込みをし、息子二人にも伝えるとOKの返事が来た。慌しかったが、12月30日に最小限必要な物だけを持参して転居した。

新しい室内はオール電化で、風呂の湯沸しだけはガスを使用する。最初は不慣れな器具に戸惑ったが息子に教えられ使い方を覚えると、とても便利で楽である。食事は必要なら朝昼夜と3食付きで仲間と一緒にホールで頂けるし自炊も出来る。カッフェホールで仲間と話しあいながらひと時を憩うのも呆け防止。ホームでもイベントがあるし、外部からも来てくれる。

この転居で息子はほっとしているはず、私も時を得て得心できるホームに落ち着けた。

芸能寄席かわら版①

絹田　治夫

400年といわれる落語の歴史のなかで、世間を震わした出来事を取り上げ、その顛末を紹介します。

『戦中は酒飲み、戦後は仇打ち十四年も規制された上演演目』

第二次世界大戦へと繋がることになる日中戦争が拡大しつつあった昭和十五年、東京の落語界は戦時色の強まった時局を考慮して、自主的に落語の演目を甲、乙、丙、丁に分類。情痴、不義、廓、酒呑みなどが登場する、緊迫した時局にふさわしくないと判断される五十三演目が丁種とされ、上演が禁じられた。

これに伴い、昭和十六年に、落語家や講談師、寄席のオ1ナ1らが話し合い、浅草寿町本法寺境内に「はなし塚」を建立。同年十月三十日、禁演となった噺の台本を塚に納めて供養を行ったのである。「はなし塚」に収めれた演目には、「明烏」「品川心中」「五人廻し」といった男女間の艶っぽい話をはじめ、『後生(ごしょう)鰻』などの残酷なシ1ンがある話や、『にせ金』などの酔っぱらいが出てくる話まで含まれており、落語界にとっては、まさに不遇の時代に突入したのであった。

これらの演目が再び日の目を見ることになったのは、敗戦から一年を経った昭和二十一年のことであった。

同年九月三十日には、「はなし塚」の前で復活祭が行われ、六年にわたる自主規制が解禁となったものの、マッカーサー元帥率のいるGHQ（連合国軍最高司令官総司令部）の命令で、翌年に再び、「花見の仇打ち」などの仇打ちをテーマにした話、荒唐無稽（こうとうむけい）な話の上演が禁止。改めて、二十演目が塚に納められることとなった。

落語の演目からすべての規制が外されることになるのは、昭和二十八年まで待たされることになります。

ふわふわ亭わび助

認知症

認知症とは、病気などで脳が変化し、記憶力や判断力、注意力などが低下して、生活に支障が出てくる状態をいう。原因となる病気は、数十種類あるとされる。

認知症の種類で最も多いのが、**「アルツハイマー型」**だ。記憶障害のほか、日時や場所が分からなくなる見当識障害などが起きやすい。次いで多いのが、脳梗塞などを原因とする「脳血管性」で意欲が低下し、感情の抑制が難しくなるなどの特徴がある。**「レビー小体型」**は存在しないものが見える「幻視」や体のこわばりなどが特徴だ。**「前頭側頭型」**は同じ行動を繰り返す、我慢ができなくなるなどの症状が目立つ。1人の人が複数の種類を持つこともある。脳の病気が原因で起きる記憶力障害などの「中核症状」に加えて、暴言や妄想、徘徊、抑うつなどの「行動・心理症状」も起きやすい。「行動・心理症状」には、本人の体調や精神状態、周囲との関係、薬の処方、介護の内容など、様々な原因がある。

続きがありますが、また著きます。　編集長

古今抄（長期利用者様の紹介）

佐藤　和（H22年11月7日から通所）

佐藤和です。葵に来て、8年お世話になりました。先日介護の先生に「佐藤さんは転ばないね、とても良い事です」と言われました。葵も家も手すりが完備しているので助かります。この先も楽しく人生を送る為にも、日々感謝しているところです。

上野　晴也（H22年12月7日から通所）

葵に来て、10年になります。

皆さん一生懸命リハビリをして、がんばってるのを見て、すごいと思う。自分はあんまり出来ないけど、スタッフも大変だと思う。これからも皆で仲よく楽しく来たいと思います。

自画像

（ドライバー）金子　博訓

春光うららかな時節に入社、はや十月。葵職員、先輩ドライバーの指導のもと利用者の皆様を安全に送迎する事を念頭に少しでも、和やかな時間を過ごしていただけるよう、運転する努力をしてまいります。よろしくお願い致します。