寿会湘南支部ニュース　第 17 号

～湘南支部のスローガン～
長寿社会を健康で生き抜く!

1・サークル活動のご案内・12 月

みかん狩りのご案内

日　時 ： 2018 年 12 月 11 日 (火)
集　合 ： JR 早川駅改札口　10 時 10 分 (10:07 着電車あり)
～遅れた場合は、下記世話係へ連絡下さい～

暖かい服装で
いらして下さい!!

会　費 ： 無料
昼　食 ： 一夜城・二の丸公園にて小宴会(軽く飲み物、昼食の用意します)
コース ： 早川駅→30 分→山口みかん園→30 分→二の丸公園→60 分→早川駅
歩行時間は往復約 2 時間をとり、急な坂もありますが、皆様と語らい
ながらゆっくり歩いて参ります。又、みかん園の山口氏に車で待機して
頂いていますので、歩くのに不安の方も安心してご参加下さい！
みかんは食べ放題　みかんの購入、配送も可能です(1Kg 200 円)

申し込み期限 ： 11 月 25 日迄　下記の景山宛へ連絡を下さい。
申し込み先 ：景山康二・Eメール:koji_k194812@jcom.home.ne.jp 携帯 090-1054-3100

世話係
・**伊藤恵美子** E メール:emiko2395@amail.plala.or.jp　携帯:090-5216-8496
・古林　茂　E メール:4061305501@jcom.home.ne.jp　携帯:080-6532-9347

～雨天時等の変更・中止の判断～
前日 PM6:52 の NHK 天気予報:AM6～PM6 の間、小田原が晴&曇は実施。 雨＆雪は中止。
不確かな場合は担当幹事に確認して下さい

猪突猛進の年です

2019 年 初詣と新年会のご案内

～ 来年の初詣は 鎌倉光明寺です ～

日　時 ： 2019 年 1 月 10 日(木)
集　合 ： JR 鎌倉駅 東口改札口(小町通り側) 10 時 00 分
会　費 ： 2000 円
新年会会場 ： 鎌倉駅前「中華・竹下飯店」

申し込み期限: 12 月25日迄(お店を予約する為お願い致します)
申し込み先 ： 景山康二・Eメール:koji_k194812@jcom.home.ne.jp
携帯 090-1054-3100

世話係 伊藤恵美子 E メール:emiko2395@amail.plala.or.jp
携帯:090-5216-8496

鎌倉駅～光明寺を往復します

光明寺は、鎌倉最大の山門や美しい庭園など、見どころが豊富です。
また、鎌倉駅から光明寺の往路・復路に歴史的に有名な寺が多くあります。
鎌倉攻めで有名な新田義貞の九品寺、頼朝開基の補陀洛寺、曽我兄弟に仇討された工藤佑経ゆかりの実相寺などがあります。
大曽根氏の案内でゆっくり歩きます。

歩いた後は、山下飯店で新年会が待っています！

光明寺の庭園と山門

～ 浄土宗大本山 ・ 本尊は阿弥陀如来 ～

見事な枯山水庭園

鎌倉最大の山門

自然が創った
アートです！

城ヶ島の火焔地形（無意識の造形美）

城ヶ島の磯には火焔地形といわれる特異な地層が絵巻の様に帯状になっている所があります。海底に細かい火山灰の様な軽い堆積物が積もり、その上に周辺の火山活動でやや重い粒の噴出物が積もり、共に未だ岩として固まらないうちに大地震が発生すると両者が撹拌されて、下の白い層が吹き上がる様に上の黒っぽい層に侵入して火焔の様な模様が地層に出来ます。これが火焔地形といわれるものです。城ヶ島は海底から数百万年かけて徐々に隆起し、10万年位前に海底から顔を出したと言います、火焔地形を伴って。

これらの魅力ある、不思議な自然の造形を見た人は、今迄の体験などから、視覚よりも細胞に直に原始の何かを感じる事があるといいます。

初めは自然に対する畏敬から自然の姿を真似し（芸術は自然を模倣する）、それに何かを付加し時を重ねると、何時かそれが自分達の物の見方に固まって来る様になる。

今度はその感性で自然を見るとその姿に人間との共通性が見え、自然も我々を真似していると思うようになるのでしょうか（自然は芸術を模倣する）。

自然が無意識に提供してくれた火焔地形の様々な造形、この抽象的な模様に何の具象を感じるかは人様々だと思います。全体の一部分だけですがご鑑賞下さい。　飛田

（火炎地形絵巻の極一部）

（部分拡大）

天候の良い方が
はっきり見えるそうです

（部分拡大）

（変わり種）

4・中国事情・第15回

再び漢字について

前々回の第 15 回で中国語について記述しましたら、その後、数名の会員の方から中国語についてのお問い合わせメールがありました。今回は引き続き、別の切り口で見た中国語について記述します。

ご存知のように中国語には日本語のような「かな」はありません。従って外来語は日本語のようにカタカナ字で表現できません。但し欧米人の人名は、例えば Mr.Trump は漢字の音読みを充てて「特朗普」と書きます。意味も敬意を表してか特別に朗らかで普遍的という良い意味を持たせています。

北京 JVC の時に仕事で部品名を言う時、「フロントパネル」とか「メカ」とかいう単語も意味のある漢字に置き換えます。前者は**前面板**(チェンメンバン)、後者は**機芯**(ジーシン)となります。 前面板はそのまま漢字を読めば分かりますが、メカを機芯と書かれても最初は分かりません。よく考えると成る程メカは機械の芯だなと感心しながら理解できます。

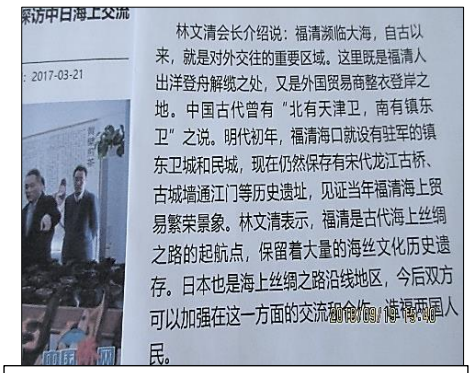
ビデオの生産でマレーシアやドイツに指導や赴任した人達に聞くと部品名の英語読みが、そのまま通じると聞きました。私がマレーシアに出張した時、赴任者が現地社員に説明するのを横で聞いていたら「This parts はな、very sensitive だからな、be careful で use しろよ」と言っていて現地社員は頷いていました。それを聞いて思わず笑いましたが、それでも通訳なしで直接担当者に説明できるのは、すばらしいことと思いました。

北京 JVC では空港工業団地の日系六社で定期的に懇親会をしていました。赴任初期にある大手時計会社の総経理が前任地のインドと比べて北京の会社の違いを話してくれました。インドでは経営管理層の人達は英国植民地だったお蔭で、英語でコミニケションが取れ我々日本人と共通の価値観があり、意思の疎通が容易だった。中国はそのような欧米流の教育素養がなく、通訳を通して理解されたと思ったことが、後日とんでもない意味で理解されていたことが少なくなく、日本人には中国の方が見えない壁があり意思の疎通が難しいとのことでした。その後、何年も中国で仕事をやることになり全く同感でした。

会社の中でただ一人の外国人として赴任した大連の二つの会社に勤めた時は、どっぷり中国の人達の生活、考え方に浸かったわけで、それはそれで人間が生きづらい社会でも如何に生きるすべを身につけるかを理解できました。また中国語の理解も進みました。単語でも「**託児所**」は、そのままの意味ですが「**託老所**」もちょっと考えると分かります。デイサービスの事です。また大きな病院で「**住院棟**」の看板も理解できます。今の日本のように何でも英語をそのままカタカナ文字にして取り込むのも本当に良いのかなと疑問にも感じます。コラボレーション、コモディテイ、アセスメント、コミットする等々・・・

異文化を学ぶという意味ではどの言語でも良いですが、寿会のある支部の 80 歳前の方が横浜で中国語の勉強をされておりその研修クループは時々中国人の先生と中国旅行を楽しまれているそうで、大変面白いことと思います。政治動向に関係なく中国から文化として学ぶことは多くあります。日経新聞日曜版最終頁に「遊遊漢字学」と題する連載があります。Yahoo で「阿辻哲次 遊遊漢字学」と入力すると漢字の奥深さに成る程と思うことが多く記述されています。見聞を広め分からなかったことが分かるようになることは心とからだが健康であれば何歳になっても人間の楽しみと思います。

記 中谷泰治



福建新聞
黄檗文化会館訪問記事
漢字は、カナが無いから如何に読みづらいかを感じて頂きたい

青島空港にて
漢字を重ねることにより強調の意味があり良く使われます

蘇州寒山寺の碑
「月落ち 烏鳴いて 霜 天に満つ・・・」 「楓橋夜泊」の詩

那須高原の思い出

一休みの滝

記・ 古林　茂

異常な暑さの続いていた八月に那須高原に行って来ました。30 年ぶりの塩原温泉でのんびり、が主目的でしたが、久しぶりの那須だったので観光も兼ねての旅にしようと、一日目は、もみじ谷大つり橋、竜化の滝、源三窟、妙雲寺を見学してホテルへ。二日目は那須ロープウェイで茶臼山の山頂で涼を取って帰路に着くスケジュールで出発しました。

最初の観光地“もみじ谷大つり橋”での事、駐車場に野菜や果物を載せた軽トラ販売店で形は悪いが馬鹿でかいトマト 3 個を 200 円で購入しました。販売のおじさんが、「何方からきました？」「藤沢からです」「藤沢に日大藤沢高校があるのを知っているかね？」「知っている処か我が家は直ぐ近くです」「今年は甲子園に行けなくて残念でしたね」「何故そのような事までご存じなんですか？」「実は昔建築会社に勤めていた時、あの学校工事の為、半年以上近くに住んでいたんだよ。だから今でも懐かしいし気になっていてね」と次から次へと思い出話に花が咲きました。そして車の下から片手では持てない位の大きなトマトを一つ取り出して「かっこ悪いが採り立てだから一つ食べてみてよ」有り難くガブリ、大きすぎて口の周りと地面に汁がしたたり落ちて、瑞々しくて甘い、妻と半分で腹いっぱい、美味しかったのでもう一袋買ってホテルへ、翌日又寄って一袋、計 3 袋は最高のお土産になりました。

翌日はあいにくの雨、滝巡りに急遽スケジュールを変更しました。“乙女の滝”、“日暮の滝”、いずれも山の中、特に日暮の滝は観音沼森林公園から大峠に向かってかなり奥迄ちょっと不安になるほどの道のりでしたが大木の間に悠然、堂々の存在感を漂わせており満足して帰路に着きました。

途中西郷村の滝巡りの看板を見つけました。鳥首川に掛かる雪割り橋の 50m下に、滑り台に似た、“おろちが滝”、豪快な“夫婦滝”、阿武隈川源流に合流前の“一休みの滝”が、1.5 キロの遊歩道沿いに連続してあるではありませんか。ゴーゴーと滝から落ちる水の音、しぶき、その雄大さには感動しました。特に“一休みの滝“は直ぐ近くでしぶきを浴びながら、まるで生き物の様に流れ落ちる水にしばし、無言でジット見つめて時間の経つのも忘れる程でした。予定にない 2 つのハプニングが、大満足の一泊二日に変えた思い出に残る旅となりました。

竜化の滝

日暮れの滝

会員の皆様の
思い出話や、
身近に感じたことなどを
投稿していただけな
いでしょうか。
お待ちしています！

「誤嚥性肺炎を防ぐ」復習

暑かった夏をどう乗り越えられましたでしょうか？　多くの方は外出を控え、冷房の効いた家の中で過ごされたことと思います。

こういう時こそ、家の中で出来る足腰を鍛える「スクワット」や、喉筋の運動の「ごっくん体操」、首、肩の簡単な体操をされるには良い機会だと思うのですが、いかがでしたでしょうか。

今回は、改めて総会で話した「誤嚥性肺炎」を実践していただきたく取り上げました。
巷の訃報欄に、病名が肺炎、誤嚥性肺炎が多いことにお気付きと思います。　人ごとではありませんね～
先ずは、ご自分の嚥下力（ごっくんテスト）が果たして何回できるか試して下さい。　3 回より少ない方は、要注意です。　でも、喉筋を鍛えるのは今からでも間に合います！　これからシリーズで、肺炎に関連した病気の予防方法を紹介して参ります。

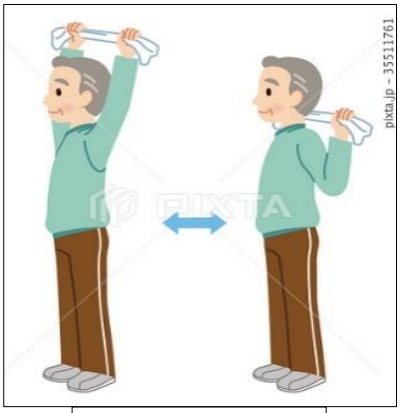
詳しいテストの方法は
次ページ参照

ごっくんテストの勧め

3 回以上出来る様に努めましょう！

ごっくんテストで、30 秒間に 3 回以上を目指す！
3 回以下の方は 3 回を目指し、3 回出来る方は 4 回を目指す。

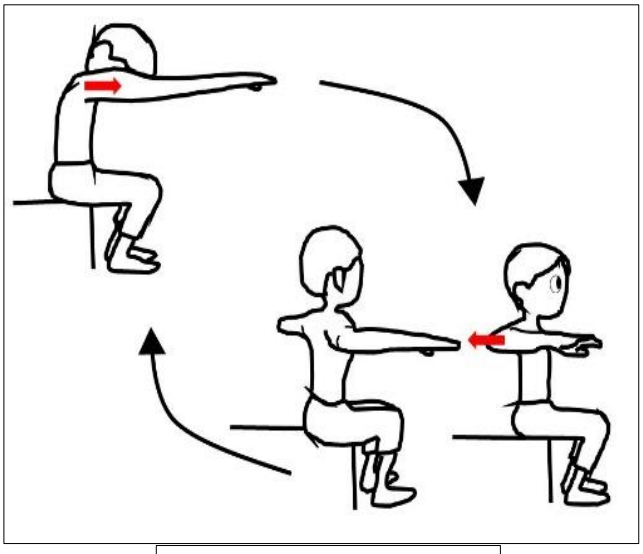
・唾液が出る様水分を多くとる
・首をゆっくり廻し、肩の筋肉をほぐす
・志村けんさんの「**アイーン**」が首筋に効果的
（アイ～ンと大きく口を開け、首筋に力を入れる）



腕の上げ下ろし

効果的な運動方法

「誤嚥を防ぐ運動」を難しく考えず、普段の生活に取り入れるだけでも効果が現れることを実践してみて下さい！



首、肩、背筋が動き、
肩こりにも効果あります

良く笑う

カラオケ

おしゃべり

ごっくん（喉の筋力）テスト

反復唾液嚥下テスト（RSST）

何回も行うほど
嚥下力が
つきます

○目的

嚥下運動を繰り返してもらい、誤嚥の有無を簡易的に評価する。

○評価

・30 秒間に 3 回以上嚥下できたら場合、正常とする。
・2 回以下の場合は要注意で、嚥下障害を疑う。

○方法

・被験者に、肩の力を抜いて自然に座ってもらう。
・被験者の喉頭隆起（喉仏）・舌骨に人差指と中指の腹を軽くあて、30秒間　唾液を飲み込んでもらう。
被験者には「できるだけ、何回もゴクンとつばを飲み込んでください。」と指示する。

・30 秒間に嚥下できた回数を記録する。

・喉頭隆起・舌骨は嚥下運動に伴って、指腹を乗越えて上方に移動し、また元に戻る。
この下降運動を確認できたら嚥下完了とする。

・口腔内が著しく乾燥している場合は、最初に1～2cc の水を含ませてから行う。

☆注意点

・喉頭隆起・舌骨に指をあてる時、強くおさえると嚥下しにくくなり正確に測れなくなる。
被験者に行う前に自分でやってみると、どの程度おさえればいいかわかりやすい。
・嚥下障害者では、1回目はスムーズにできても、2 回目以降、喉頭挙上が完了せず、途中で下降してしまう場合があるため、鑑別に注意を要する。

○指導

・口腔ケアや口腔機能訓練を行うことで、RSST が 3 回以上できるようになれば、誤嚥のリスクは減少できる。
・原因がわからない発熱や体のだるさなどの症状がある場合は、本人・家族等に説明の上、かかりつけ医や地域包括支援センターと連携することも有効である。

7・会員情報

各支部より訃報報告 （2018 年 1 月～2018 年 8 月）

氏　名	支 部	ご 命 日	享 年
羽生田　孝雄	多摩	30.01.14	72
大森　宏	関西	30.07.03	80
品田　隆啓	東京	30.07.06	82
信太　孝夫	湘南	30.07.17	84
中野　晃	埼玉・栃木	30.07.19	75
山川　正光	多摩	30.08.06	89
岩中　英彦	関西	30.08.23	78

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

8・ちょっとブレイク

寒い季節に向かう対策はできていますか？
～インフルエンザ対策～

・**インフルエンザ**の場合は、**急に高熱（38～39度）の出るのが特徴**です
・**風邪**の場合は、**寒気、熱っぽい（微熱）、咳、喉が痛い等**の症状が先に出ます

・流行の兆しが出たら、外出時には **「マスク」「手洗い」「うがい」** を！
　効果がないと言われますが、 **やった方が良い！**
・案外、病院（通院）で患者さんからうつる場合もあるので気を付けて下さい。
・家庭に持ち込まないためにも**インフルエンザワクチン**接種を!
・一番は、流行る前に**・動いて・食べて免疫力**をつけて**身を守る**ことですね。

9・編集後記

湘南支部の平均年齢78歳、若者が到達出来ない領域。体調など支障が出始めているものの、力一杯生きて来て、生活のあらゆる面で自立し、若者達が尊敬せずにはいられない様な輝く老人・・老人ではなく輝く〇〇歳と言われたいですね。輝き方は様々ですが湘南支部のニュース・交流もお役に立てればと思い10月号をお届けします。
あれ？？　静かさや耳に浸み入る蝉の声・・・

発行日　:2018 年 10 月 1 日
発行人　:古林　茂
編集人　:伊藤　恵美子
発　行　:日本ビクター寿会
　　湘南支部