

新春！カラオケ大会♪

寒さに打ち勝て、風邪も追い出そう！

1月のレクリエーションは、新春！カラオケ大会を開催いたしました。

2階多目的ホールはライブ会場のような雰囲気に。みなさん気持ちよく歌われていました♪人気の高いのは千昌夫の「北国の春」や美空ひばりの「悲しい酒」など。ラッパーズ太田の入居者様は年代が幅広いため、選曲も様々です。

会の最後には誰もが知っている童謡をみんなで歌い、「仰げば尊し」で締めくくりました。

「思いっきり歌えて気分良かった！」と楽しんでいただけたよ



うです。カラオケは腹筋や心肺機能のトレーニングにもなり、また心をリラックスさせる効果もあります。気分も若返りますし、たくさんの人に聴いてもらえる



と張合いもありますね。また次回の開催をお楽しみに！(O.M)



～ 今月の1枚 ～



1月1日から3日まで、様々なおせち料理を提供いたしました。1日の昼食は、お赤飯、鮭の親子煮、数の子、雪見紅梅など…。お正月の雰囲気いっぱいです。

節分～季節は冬から春へ

「鬼は外、福は内！」豆を投げ、恵方巻を食べる。節分の行事を行う家庭は今でも多いようです。私も幼い頃、鬼のお面をかぶった父や兄に豆を投げた楽しい思い出があります。現在は立春の前日を節分と言いますが、元々は「季節の分かれ目」の意味で、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日をさしていました。旧暦では立春の頃が一年の始めと言われていたので、前日は今の大晦日と同じように重要視され、特に立春の前日を節分というようになったそうです。

節分に豆をまくのは「追儺（ついな）」と呼び、季節の変わり目に生じやすい邪気（邪鬼）を追い払うために行います。お決まりの「鬼は外、福は内！」の掛け声ですが、浅草の浅草寺では観音様の前に鬼はいないということから、「千秋万歳福は内！」と言うそうです。

疫病や災い、それら目に見えないものを具現化するために昔の人々は「邪鬼」という存在を作り上げたのですが、その邪鬼を追い払う人間は威嚇の意味も込め、「角の生えた面」をつけて追儺を行っていたそうです。豆を投げ、追い払う側の人間が鬼の容貌だったとは、不思議なお話です。

疫病や災い、それら目に見えないものを具現化するために昔の人々は「邪鬼」という存在を作り上げたのですが、その邪鬼を追い払う人間は威嚇の意味も込め、「角の生えた面」をつけて追儺を行っていたそうです。豆を投げ、追い払う側の人間が鬼の容貌だったとは、不思議なお話です。

しかし鬼はもともと人間が作り上げたもの。人間にとって避けたいものを形にして現した存在にすぎないのです。

鬼を、一年の厄を祓ってくれる良い存在とし、豆は退治するためではなくお供えものとして捧げる…と考える地域もあるようです。また、群馬県藤岡市鬼石地区では節分で追い出された鬼たちを歓迎して迎え入れる「鬼恋節分祭」という行事もあります。他にも、鬼を祀ってあるお寺や苗字に鬼のつく家などでは、「鬼は外！」ではなく、「鬼も内！」となるようです。おなじみの日本昔話でも、一人ぼっちで寂しいおじいさんが、「鬼は内、福は外！」と豆ま

きたところ、あちこちで追い出された鬼たちが喜んで集まり、賑やかに過ごした…というお話がありましたね。

時とともに、また、地域によって自由な発想で伝承されてきたからこそ、現代にも根付いた日本の伝統行事となったのでしょう。

普段は息子に鬼の役をやらせてもらうのですが、年男でもあるので…今年は鬼の面を自分につけて、自分の中の避けるべきもの、忌み嫌うものを追い出せるように向き合ってみようと思います。



マイベスト～私の○○～！

私の心休まる場所を紹介します。長野県小布施市にあります「岩松院」というお寺に、私は毎年訪れています。文明4年（1472）に開基した曹洞宗のお寺で葛飾北斎や俳人小林一茶ゆかりの古寺でもあり、本堂の天井には、葛飾北斎晩年の大作「大鳳凰図」が描かれています。



量21枚分もの大きさで、160年以

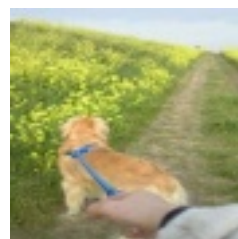
上を経た今でも失われぬ鮮やかな色彩はとて素晴らしい迫力満点です。また、かくし絵として北斎が生涯愛した富士山が描かれており、私は毎年本堂の畳に寝ながら富士山を探るのですが、不思議と毎年違った見え方がします。その年、その時の自分のあり方によって変わってくるのでしょうか…。そんなところもまた、毎年訪れたくなる魅力の一つだと思います。ぜひ一度、岩松院を訪れて、この天井画を見てみてください！

(Y.S)

今月のおすすめ！

私は、群馬に移住して2年になります。昨年の春、家の周りも全然何があるか解らず愛犬の蓮君を連れて散歩をしていた時です。歌にもある「菜の花畑に～♪」の風景が目の前に広がりました。

初めて見る一面の菜の花畑。我が家の近くの河川敷です。ぜひ、春になりましたら、体で春を満喫してみてください。心まで癒されること間違いなしです。



(A.T)

スタッフより一言

趣味であるスキューバダイビング。透明なブルーの海の中は雑音は全くなく、聞こえるのは自分の呼吸音のみ。無重力の浮遊感も感じる事ができ、とても心地良い空間です。目の前を沢山の魚が横切り、不思議な生物とも出会えます。日常では経験できない時間を過ごせるダイビング、これからも続けていきたいです。(Y.T)

