

高大摂津だより

高齢者大学同窓会 摂津 広報

第 8 回健康教室を開催

第 8 回健康教室を平成 28 年 9 月 12 日 いきいきプラザにおいて開催しました。参加者は、一般参加を含めて 25 名でした。講師は連続 6 回目の池端 裕子先生です。立ち姿の素敵な先生のお話しと実践指導は、「楽しく体を動かして認知症予防につなげる運動」でした。



素敵な先生

私達が体を動かすときに使う筋肉は、脳からの指令で動いています。筋肉をしっかり動かすことで、脳内の神経細胞を刺激し脳トレに繋がっています。

筋トレで「意識して筋肉を動かす」ことで、脳の神経細胞を活性化し認知症の予防にもなるとの話が心に残りました。

最後に全員でうたを歌いながら、有酸素運動に認知課題（頭の体操）を組み込んだ運動を楽しく元気よく行って終了しました。

2012 年の推計値では認知症高齢者 約 462 万人、MCI（軽度認知障害）約 400 万人です。MCI を放置すると認知機能の低下が続き 5 年間で約 5 割の人が認知症になると言われています、早く気づき 予防対策を行うことで進行を阻止することができます。



頭の体操

私達の健康教室においても従来から運動器（身体活動を担う筋肉、骨、関節などの総称）のトレーニングとともに脳トレを重視して取り組んで来ました。今後は今まで以上に認知症予防の運動に力を入れます、来年 2 月 27 日（月）に第 9 回健康教室の開催が確定しています、認知症予防の観点からも是非ご参加下さい。

山崎 徹・記



ホット一息皆さんの顔

第12回 歴史探訪 旧堺市内 観光スポット巡り

第12回 歴史探訪「堺まち歩き」(10月27日)に参加しました。堺には 百舌鳥古墳群や由緒ある神社仏閣、先人ゆかりの地、伝統産業など数多くの歴史文化遺産があります、今回は その ほんの一部 旧堺市内の観光スポットを巡りました。

南海電車 堺駅に10時集合、参加者9名でボランティアガイドさんの案内で、宿院 → 利晶の杜 → 千利休屋敷跡 → 与謝野晶子生家跡 → 宿院頓宮 → 開口(あぐち)神社 → 堺市役所 21F 展望ロビー → 昼食(源пей堺東店) → 南海・堺東駅(解散)の行程で歩きました。

さかい利晶の杜は、平成27年3月にオープンした堺の新名所で千利休と与謝野晶子を、展示や映像で知ることができ又、茶の湯体験や市内の観光情報を提供できる施設です。



千利休屋敷跡
(門前にて)

千利休屋敷跡
(利休が産湯を浸かった井戸)



開口(あぐち)神社は、神功皇后により創建され、746年行基が念仏寺、806年空海が宝塔を建立。平安時代の終わり、堺の中心だった三村の祭神が合祀され三村宮とも呼ばれました。明治にはいり境内に堺市役所、府立三国丘高校や泉陽高校が置かれたこともある旧市内唯一の式内社。塩土老翁神(しおつちのおじのかみ)、素盞鳴神(すさのおのかみ)、生国魂神(いくたまのかみ)を祀っています。(一部 堺市ホームページより)



宿院頓宮 拝殿



開口神社 鳥居



開口神社 拝殿

市役所 21F 展望ロビーは、地上 80mから 360度の眺望が楽しめる回廊式ロビーで、当日は快晴の天気で仁徳天皇陵古墳や堺のまちが眼下に広がり暫し時の経つのを忘れしました。

最後に ボランティアガイドさんの説明のなかで、阪堺電車の軌道が新幹線の軌道と同じ広さと聞かされた時は、私なりに 堺の歴史と文化の奥深さに感動しました。 山崎 徹 <記>

四国八十八か所霊場巡りを24年続け、案内役・先達の公認を受け、これまでに450回の結願(八十八か所霊場を一巡すること)を重ね、霊場巡りに精通された浅井 春雄さんにその体験の一部を投稿して頂きました。

遍路・辺路
について

投稿欄

遍路と言っても方法がいろいろと有る、歩きも・自分の車で行くのも・団体バスで行くのも、電車・バス・鉄道等を利用して行くのも 人それぞれである。

以前に比べ最近は、特に 全行程を歩いている人を 多く見かける様になった（老いも若きも）。今年は、うるう年の申年（60年に一度）と言うことで 多くの人々を見かける、 宣伝文句にあるように ご利益が5倍あるのだとか？

私は 遍路を始めてからほぼ 24年になるが、残念ながら一度も「歩き遍路」をしたことがない、途中で歩き遍路の人を見ると頭が下がる、何かを願ってか一心不乱に歩いている姿を見ると本当にそのように思う。

お寺などで外国人に会うと話し掛けるようにしています、一人歩き遍路、二人歩き遍路にかかわらず「どこの国から来られているのですか等々」、日本語の全く話せない人は今までに殆んどいませんでした。

歩き遍路の人が路肩に座り しんどそうに見えても、あまり声を掛けないようにしている、何故なら 人それぞれの願いを掛けて歩いているので迷惑になると思っている、但し 本当にしんどそうで助けを求められたらそれは例外である。

辺路については、和歌山県に中辺路・小辺路と言って地名に残っている所があるように高野山に参拝する道のことを指しています。

今回も徳島県の一番札所「霊山寺」から うちはじめ である、納経所は朝七時から始まるので身支度をして本堂にお参りをし、続いて太師堂のお参りを済ませて初めて納経をしてもらうのである。なかにはお参りもせずに納経所に一目散に行く人も時々見受けることもある、これは礼儀作法に反している、そのような人は門に入る所でも一礼もせず入っていく。一般的に他人の家に入る時は必ず挨拶をして入るであろう、お寺も神社も同じことである、当然のことながら神社を出る時もお辞儀をして出るのである。

廻る順序については 特に取り決めはない、一から順番に廻るのを順打ちと言います、又八十八番から廻るのを さかうち 又は、逆打ちと言われています。

機会があれば一度 行かれてみてはいかがでしょうか。

高大 27期 園芸 浅井 春雄



雲龍図



風神雷神図

名勝を訪ねて

京都・錦市場、建仁寺散策

今回の「名勝を訪ねて」は 京の台所・錦市場と京都最古の禅宗寺院・建仁寺を散策しました。

11月17日午前10時に参加者6名が阪急摂津市駅に集合しました。地域の行事と重なった方が多く参加者が少なかったです。

快晴の天気の中、普通電車で のんびりと四条烏丸駅に到着、錦市場に向いました。市場内では店舗の奥にちょっとしたスペースを確保し、お客さんにサービスをしている店が何軒もあり又、立飲み屋のような店も見かけました。着物姿の若い女性や多くの外国の方を見かけました。本番は、祇園に隣接する臨済宗建仁寺派大本山・建仁寺です。高精細デジタル複製ですが 有名

な 風神雷神図屏風や雲龍図などがゆっくり鑑賞出来ました、又 大雄苑（だいおうえん）などの庭を静かに眺めることが出来ました。柳原 修 <担当役員>（記）



方丈にて



法堂の天井・双龍図



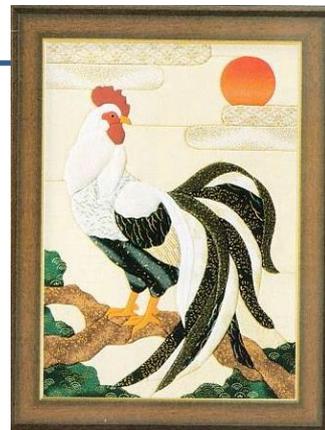
建仁寺・北門

同好会活動に参加しませんか

去る七月の地域親睦会において、参加頂いた皆さんのなかで「クラフト」をやりたいとのご要望があり 役員会で検討の結果、石井 奈美枝さんが お世話役を引き受けてくださることになりました。石井さんは キメコミを主にいろいろな物にチャレンジしたいとお考えです、希望者がある程度集まれば 同好会をつくりたいと思います。希望される方は役員までご連絡下さい。

今後の
行事予定

新年会
1月26日



文化祭
2月24、25日

健康教室
2月27日

親睦会
3月16日

繁昌亭
3月24日

総会
4月28日

編集後記

高齢運転者による交通事故が相次ぎ テレビ、新聞等で報じている。私自身、年々反射神経や視覚機能が衰えていると感じている、認知機能も同様である。いつまで運転出来るのか、免許証の返納は など、いろいろ考える今日この頃である。

但し 今のところ便利な車は手放せない、私なりに「スピードを出し過ぎない」、「夜は乗らない」、「余裕をもって運転」を順守して もうしばらくの間 車のお世話になりたいと思っている。

今年も残すところ 後一ヶ月、元気で暮らせたことに感謝し、体調を整え気力を高めて やり残しの無いよう頑張りましょう。