



<http://studystayaustralia.com/>

## ■ 師走(師が走り回る年末)

今年のカレンダーも最後の1枚となり、年初の誓がまたまた未達で終わってしまいます。

ところで師走の師とは誰でしょうか。かつて田舎の中学校の教師だった人が“先生は、普段あまり忙しくないが、年末になると何かと用があって走り回る”と言っていました。昔の先生はそうであったかもしれませんが、現在の先生は一年中とんでもなく忙しいのが現状の様です。

それは、子や父兄が先生を敬わなくなってしまうからだと思います。現代人の意識が変わり先生の質も変わってきたのかもしれませんが、

先生と言えば国会議員の質は明らかに昔に比べて劣ってきているようです。国会質疑の中で野田元首相が「ルパンもⅢ世迄」と、与党議員の不祥事を責めていました。世襲議員が何の苦も無く後継ぎとなるような国の政治体制で、複雑・混沌化する世界情勢に対応できるのか心配なところですが。この先生達には「もっと世界を走り回れ！」と言いたいところです。

話を最初に戻すと、師走の師は僧とのこと。年の瀬に檀家からのいろいろなお願い事を受けて忙しかったようです。サンタクロースとトナカイも良い子の家を走り回って忙しそうですね。

## ■ 牛乳は「転ばぬ先の杖」



私たちは皆、平等に歳を重ねています。しかし、健康は千差万別、平等ではありません。歳を取ると人それぞれにながしかの病気になることが多くあります。医者にかり原因は何ですかと聞くと、「歳ですから」。

納得ではないが説得力のある言葉です。

シニアクラブ便り十一月号の総会議案書ダイジェスト版にサルコペニアにならないようにと記されています。高齢者になると有りがちなのが、つまずき↓転び↓骨折↓動けない↓別の病気の併発です。この予防には、筋肉を鍛えることとともに骨を強くして骨折を防ぐことが大切です。

ところで、みなさんは牛乳を飲んでいますか。以前私はあまり飲まなかったのですが、最近は毎日飲むように心がけています。骨折で動けなくなることの無い様、骨を丈夫に保とうと考えてのことです。

牛乳に含まれる栄養成分は、カルシウムはもちろんのこと、その他たんぱく質やビタミンA、B1、B2等があるようです。具体例では、コップ一杯(200ml)の牛乳で成人が一日に必要なカルシウム量の3分の1をまかなうことが出来るそうです。カルシウム摂取の万能栄養素と言って良いのですが、牛乳アレルギーの方もいて、全く飲まない人は18%くらいいるようです。

では一日の飲む適量はどのくらいかと言うと200ml程度です。それ以上飲むと肥満や動脈硬化の原因になり兼ねません。お酒と同様に適量が大切です。

ところで牛乳の生産地の一位は北海道ですが、二位は神奈川県、三位は茨城県です。意外と関東地域が上位にあります。これは多くの人口を抱える首都圏での牛乳消費が多いことの現れでしょう。多くの人たちが健康を気遣って牛乳を飲んだり乳製品を食べていることになりました。健康で長生きする為に、毎日の適度な運動としつかりとした栄養補給を心がけましょう。

白岩仙一



## ■ 活動報告「Online会合(11/25) 他」

この Online 会合では過去数回、「東海道もの」浮世絵を眺めながら東海道を何度か往復してきました。



しかし、眺めるだけではどんなに回数を重ねても、絵師が絵の中に込めた様々な意図を読み解くことができません。何冊かの解説本を読むとまた新たな発見があり、「今一度」見直すこととしました。

更に今回、鉄道唱歌の紹介もあり、絵だけでなく歌を通じて東海道の旅を楽しむことになりました。報告はシニアクラブHP <http://jvc-senior.com/> の「オンライン11月度会合」を参照ください。他に「円覚寺座禅」、「JAM茨城シニアクラブ総会」、「ゴルフ交流会」の報告もご確認ください。

## ■ インフルエンザ流行

新型コロナは落ち着きを見せています。



この図はNHK感染症情報サイトからの引用です。  
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/>

週単位でデータが示されていますが、発症者数はこのところ毎週続けて前週を下回る数字が示されています。

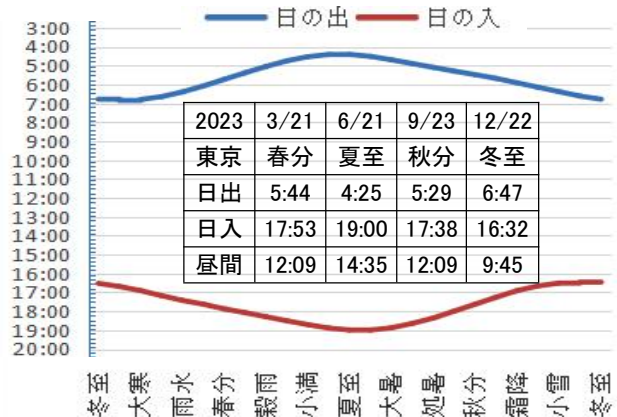
このサイトではインフルエンザの発症数も見ることができますが、その数字は新型コロナの10倍ほどになっています。この数年、コロナの蔓延でインフルエンザは影を潜めていた？かのようでしたが、コロナが落ち着くとこちらが猛威を振るうことになってしまうのは何とも皮肉な話です。

ところで中国北部では10月中旬以降、子供たちの間で呼吸器の疾患が増加しているとのこと。WHO(世界保健機関)が情報提供を求めたのに対し、中国当局は「インフルエンザが中心で、新たな病原体は検出されていない」などと報告していました。(11/27NHKニュース)

新型コロナの再来とならないことを願うところです。

## ■ 冬至(12月22日)

このグラフはこの1年、24節気の日を基準に東京の日の出、日の入時刻をプロットしたものです。



図中の表にある通り冬至は昼の時間が9時間45分となって一年で最も昼の短い日となります。

しかし、日没時刻が最も早い日は冬至ではありません。グラフをよく見ると、夏至の日の山・谷のピークが少しずれていることが分かります。冬至の日も同様で昔から「冬至十日前」と言われ、その頃が一年で一番日が短く感じていたようです。

東京で最も早い日没時刻は16時28分で、冬至の日より4分ほど早くなっています。その時期は12月初めの2週間ほどで、実際には「冬至二十日前」と言うべきでしたね。

夏休み最後の頃ともなると、日暮れが日一日と早まり一抹の寂しさを感じるころです。しかし、これから冬至を過ぎて日が伸びていくことを思うと、なんとなく夢が膨らんでいきませんか。今年一年を振り返ると、世界は極めて不安定な情勢でした。来年は少しは良くなってほしいと願うところです。

尚、余計なお世話となる話ですが、春分、秋分の日には昼夜の時間が同じと聞いていたはずなのに、上の表を見ると昼間の時間が9分(昼夜の差は18分)長くなっています。この説明は不要ですよ。

## ■ 事務局から

### ☆ 今年度の新企画「男の料理教室」

この企画はシニアクラブとしては初めてのもので12月8日(金)に第1回を開催します。2月には第2回として「そば打ち道場」の計画が進行中で、さらに第3回の計画もあり、シリーズ企画として更なる提案をお待ちしています。



### ☆ 組織拡大について

「一人が一人を呼べば組織は倍増」と、かつてのスローガンを今一度思い出して、身近な人に呼びかけを行ってください。

事務局 田代 周