



## 9月20日は「敬老の日」長寿の

### お祝い年齢の由来を探ってみよう！

本来は数え年の誕生日に祝うものでしたが、最近では満年齢で祝う人が多くなってきました。

「感謝の気持ち」と「長生きをしてほしい」との想いを込めてお祝いしましょう。

●還暦(かんれき) 61歳(満60歳)

十二支が一巡してもとに還ることに由来し、赤いちゃんちゃんこは、もう一度赤子に生まれ変わりに出直す意味があります。

長寿祝いの色は、赤・朱色。

●古希(こぎ) 70歳

中国の詩人より「人生七十古来稀なり」が由来。

長寿祝いの色は、紫色。

●喜寿(きじゆ) 77歳

「喜」の草書の上部分が大きい「七」で、下部が小さく「七・七」の左右並びの配置となっている文字が由来。

長寿祝いの色は古希と同じく、紫色。

●傘寿(さんじゆ) 80歳

八十寿(やそじゆ)とも言い、傘の略字で上側が「八」の字で内側が「十」となることが由来。

長寿祝いの色は、金茶色。

●米寿(べいじゆ) 88歳

米の文字を分解すると「八・十・八」になることに由来。

長寿祝いの色は、傘寿と同じく金茶色。



●卒寿(そじゆ) 90歳

卒の略字が「九・十」で九十と読めることに由来。

長寿祝いの色は白色。

●白寿(はくじゆ) 99歳

百の文字から一を引くと「白」になることに由来。

長寿祝いの色は白色。

●百寿(ももじゆ) 100歳

百歳であることから百寿(ひゃくじゆ)。一世紀を表すことから紀寿(きじゆ)とも言う。

長寿祝いの色は白色。

●茶寿(ちゃじゆ) 108歳

茶の字を分解すると八十八、十、十となりすべて合わせて108になることに由来。

特に、色指定はない。

●皇寿(こうじゆ) 111歳

皇の字を分解すると白(99歳)、一、十、一となり、すべて合わせて111になることに由来。

●大還暦(だいかんれき) 120歳

一回目の還暦。一回目60歳の二倍。



## 長寿の心得

人生は山坂多し旅の道  
還暦 六十才お迎えの来た時は  
只今留守と云へ  
古稀 七十才お迎えの来た時は  
まだまだ早いと云へ  
喜寿 七十七才お迎えの来た時は  
せくな老集  
傘寿 八十八才お迎えの来た時は  
なんの、まだまた  
米寿 八十八才お迎えの来た時は  
もう少しお米と  
卒寿 九十才お迎えの来た時は  
食へてりいと云へ  
白寿 九十九才お迎えの来た時は  
そう急ぐとも  
よいと云へ  
三句はやく 命のり  
心はまわく 離たす  
口を閉ぢ 命のり

祝傘寿祝紀寿

祝喜寿祝白寿

祝古希祝卒寿

祝還暦祝米寿



蓬（よもぎ）堂で壁画ペイント大作戦（7月9日）

【神石高原蓬堂壁画ペイント大作戦】  
今日は、豊松小学校の全児童で「神石高原蓬堂」にお邪魔して壁画をカラフルにペイントしました。  
子どもたちは、社長の赤木剛志さんから蓬茶の効能や作り方を教えてもらい「働く人やここに来る人が明るくなるような絵を描いてほしい」というリクエストを受けます。  
子どもたちはそのリクエストに全力で応え、思いっきり絵を描きました。  
6年生が味のある字で社名書いて、無事完成！！  
子どもたちのパワーがそのまま移ったような、力強い壁画になりました。



facebook

アロマテラピー教室で香学を学びました（7月9日）

「アロマテラピー」教室を初めて行いました。  
アロマテラピーって何だろう？と言うところから始め、精油（アロマオイル）の選び方、アロマの効力などは基本的勉強です。  
次に実際にアロマの香りをかぎながら自分に合った香りの「マクスプレー」をつくりました。  
その後、ハーブティもご馳走になりリラックスできました。



パン作りで腕前アップ（6月29日・7月6日）

「パン作り教室」は、ウールロールパンづくりに挑戦されました。  
ウール（毛糸）の太さもいろいろあるので、極太や細いロールパンが出来上がりました。  
ふわふわ！ももち！に仕上がり、とても美味しかったです。  
やはり、手作りのパンは最高の味がしたそうです。



今回のパン作り教室は、「お焼き風よもぎあんぱん」をつくりました。  
よもぎ入り生地にあんを載せ、その上に求肥（もち）を置いて、フライパンで焼いて完成です。  
今回のパン作りは、1次発酵のみだったので、比較的簡単に出来上がりました。



韓国料理の「トッポキ」（トックと呼ばれる細長いお餅を使って甘辛く煮込んだ料理です。）  
リ・ヨンギョン（笹尾の思维的森オーナー）をお願いして本場の味に挑戦しました。  
また、水キムチも作りましたが、持ち帰り3日後に美味しくいただくこととしました。  
この韓国料理教室は続編の要望もありますので、告知の際には是非とも参加して食文化の交流もしましょう！



韓国料理「トッポキと水キムチ」へ挑戦（7月16日）

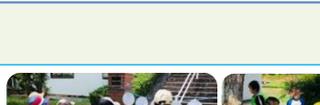
そば打ち体験で美味しいそば（7月8日）

「そば打ち体験教室」は初めての方もりましたが、呑み込みが早く講師の方からお褒めの言葉がありました。  
作業工程では、榮練りと本延びが難しかったようです。  
試食は、シンプルズベストのトッピングなしの「ざるそば」を作業を振り返りながら手作りそばを美味しくいただきました。  
持ち帰りのそばを「イナリそば」と変化させ食された方もおられたようです。



保育所の七夕まつり、手作りプラネタリウムで星空体験（7月7日）

とよまつ保育所の「七夕まつり」をご紹介します。  
7日に行われましたが、きらきら星と七夕の歌を歌ったり、由来のペーパースーツ（紙に人形などを描いて、切り抜いたものを棒につけ、背景の前で動かして演じる人形劇です。）を観ました。  
手づくりプラネタリウムに入って星空体験も行い、その後は「ソーメン流し遊び」で、次々に流れてくる魚や風船を取って楽しみました。  
給食は、星がいっぱいの七夕給食です。この給食も自分で作ったお箸で美味しくいただきました。



「夏休みワクワク体験 in 仁吾川」で  
おもいっきの楽しく遊ぶ！！

8月1日（日）豊松小児童13人がピレリッジハウスの前で水鉄砲や泥遊び、近くの仁吾川に入って川遊びを楽しむなど充実した時を過ごしました。

錦鯉捕獲

油木高校生の皆さん、支援をありがとうございました。



みなさんの声をお聞かせください！！

【悩みの相談窓口】  
コロナに感染かも  
電話 082-513-2567  
こころの悩み  
電話 082-221-4343  
訪問販売、勧誘電話  
電話 0847-89-3088  
生活困窮など  
電話 0847-89-3335  
3密を避けよう！

●申込み・お問い合わせは  
豊松協働支援センター 【電話 0847(84)2226】

参加者募集

## パン作り教室

手作りのパンを作ってみませんか？

- ★コース別 初心者(10:30~12:30) 経験者(13:30~15:30)
- ★参加人数 各5名まで
- ★日にち 4回連続(毎金曜日)①9/24 ②10/1 ③10/15 ④10/29
- ★参加費 各回 1000円(材料費) ★講師 三原一恵先生
- ★場所 豊松協働支援センター 調理室
- ★持参物 エプロン、三角巾、マスク、電子スケール・タイマー(ある人) 布巾、パンを入れるかご(何でも)
- ★切り口 9月15日(水)までに豊松協働支援センターへ希望のコースを伝えてください。

●ものつくり教室（3回目）満員御礼

日時 9月11日（土）午後2時から

場所 豊松協働支援センター

主な行事のお知らせ（9月）

フェイスブック ホーム 見てね♥  
ページ