



そんなり通信

VOL.54

地域活動支援センターMネット 広報誌 H25年12月号

実施主体：特定非営利活動法人Mネット

場所：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX 0537-73-1034

今年も速い残り少しとなり、俗にいう師走になりました。
日本の文化とでもいうのでしょうか、各月に其々由緒ある名称がつけられています。

1月：睦月（むつき）	5月：皐月（さつき）	9月：長月（ながつき）
2月：如月（きさらぎ）	6月：水無月（みなづき）	10月：神無月（かんなづき）
3月：弥生（やよい）	7月：文月（ふみつき）	11月：霜月（霜月）
4月：卯月（うづき）	8月：葉月（はづき）	12月：師走（しわす、しはす）

さて師走についておさらいしてみたいと思います。『師』が走ると記ますがその『師』が走るくらい忙しい時期という事ですが、この『師』の解釈が大きく4つあるようです。

1) 学校の先生：年末で日ごろ落ち着いている学校の先生が走り回る月という説。

2) お坊さん：昔は正月も盆と同じように祖先の霊ともらう月であったそうで、お坊さんがお経をあげるためにあちこちの檀家を忙しく賭けずり回ったことからくるという説。

3) 兵隊さん：『師』とは師団=軍隊のことでやはり年末になると兵隊さんがバタバタと走り回ったことからくるという説。

4) 師匠：何の師匠かは深く追求されてませんが、師匠と呼ばれる人たちが12月になると趨走（すいそう：チョコチョコ走る）し、時代の変化と共に趨走→師趨（しすう）→師走に変わったという説。



それ以外にも、師が走る以外の意味として、『〇〇の終わり』という意味があるそうです。〇〇とは『仕事』・『為す事』・『年』・『日時』・『季節（四季）』などが指すようです。何気なく師走という言葉を使っているのですが意外と意味の深さ・広さを感じませんか。

言葉は時代と共に意味が広がったり変化することが常ですが、『師走』に様々な言葉が時と共に変化するのが言語の習性なのかもしれません。ふと言葉の持つ背景に思いを馳せるのも悪くはないですね。

H25,11,8 (金) 外出 (島田中央公園・道の駅掛川)

11月初めのサロンは、外出して体を動かそうということで、島田市のバラの丘公園近くにある、島田中央公園にウォーキングに行ってきました。

中央公園は山の中がアスレチックコースになっていて、山の中に吊り橋がある珍しい作りになっていました。ゆっくりと散策すると、40分程度で公園を1周できました。まだまだ温かいので、公園内は緑が多く、紅葉はもう少し先ようです。

帰りは道の駅掛川で秋の味覚(?)を楽しんで、運動と食事で、スポーツの秋と食欲の秋を満喫したサロンでした。



山の中に吊り橋が架かっていました。意外と揺れるので、慎重に渡ります。

H25,11,19 (火) うどん作り (赤土)

段々と本格的に寒くなってきて、温かい食べ物が嬉しい季節になってきました。そんな時にぴったりなメニューということで、今回のサロンはうどん作りです。

しかも今回、ただのうどんではありません。赤土会場はキッチンが小さめなので一度に全員分を作れないため、オーブンを使って焼うどんに挑戦してみました。意外と簡単に美味しく出来て、おすすめですよ。

そして今回もボランティアの皆さんから、柿とリンゴの差し入れを頂いて、豪華な食事になりました。ありがとうございました。



具材を切り分けたら、天板に敷いた麺の上に乗せていきます。タレを掛けて、オーブンで10分間蒸し焼きにすれば、焼うどんの完成です。

12月のコラムコラム

地域活動支援センター／相談支援センターM ネットは菊川市から委託を受けて、精神保健福祉相談をおこなっています。精神保健福祉相談とは広い意味で、「こころの病気や問題について気軽に相談するところ」と理解していただいていると思います。

今回のコラムは、最近多いと話題となっている「うつ病」について、その概要を紹介したいと思います。

うつ病は、気分が落ち込んだり意欲がなくなったり、食欲がなくなったり眠れなくなったりする状態が長く続き、仕事ができなくなったり日常生活に支障をきたすことがあります。うつ病の症状は、「こころの不調」だけでなく、「からだの不調」の両方が現れることがあります。

こころの不調としては、憂鬱な気分、物悲しい、落ち着かない、悲観的、劣等感、絶望感や、意欲が湧かない、考えがまとまらない、うちに閉じこもるなどがあります。また、からだの不調としては、肩こり、眠れない、疲れやすい、体重減少などが特徴的です。

こういった状態が2週間以上続くようであれば、「うつ病」を疑って、まずは専門機関に相談し、その対応についてのアドバイス等を受けることも大切なことです。