

# ローズライフ

Rose Life Vol.14  
冬 2013  
新春号

## みずのとみ 癸巳歳の運気を授かる。

日本で最も古い神社とされ、境内に「巳の神杉」がある三輪明神・大神神社では毎年拝殿に、その歳の干支を描いた大絵馬が掲げられます。平成25年は癸巳歳。今年はどうな図柄なのか、作者の柴田貴子さんを訪ね、「巳さん」の大絵馬についてお聞きしました。

KEIHAN  
京阪ライフサポート

大神神社拝殿

ローズライフ  
インタビュー

友田 萬さん  
83歳  
(昭和4年生まれ)  
友田 淳子さん  
77歳  
(昭和10年生まれ)

ひとつ屋根の下、残りの人生  
一緒に歩んでいきたい。

三年前に家内が体調を崩し、近くのホームに入居させました。ひとりです。ここで自分は何を頑張っているんだろうという気分になり、ホームへの転居を決めました。ここにはサポートセンターがあつて、家内も一緒に入れるのが決め手でした。部屋は別々ですが、またひとつ屋根の下で暮らすことができ、ありがたいと思っています。



ではありませんが、いまは毎朝一時間、ふたりで散歩するのが日課です。



現役時代は仕事が多忙で、家事も育児も家内に任せっきり。その贈罪というわけ

趣味は歴史。特に古代史が好きです。この近辺は史跡の宝庫ですから、行ってみたいところがたくさんあります。家内は習字をしていて、文化祭には作品を出品したんですよ。

入居して半年余りですが、スタッフの対応がいい。KY(空気が読めない)な人がおらず、気がばりが素晴らしい。褒めすぎかな(笑い)。入居者も皆さん気さくで、すぐに打ち解けました。入居当初、自分名札を作り胸に付けていたら「そんな事をする人は初めてです」と、皆さんずいぶん驚かれました。

ゆつくり歩いていると、家内が「青空がきれいねえ」なんて言うんですよ。それを聞くと、また明日も来ようと思います。結婚して五十五年、残りの人生、こうして一緒に歩んでいきたいですね。(ローズライフ高の原 ラウンジにて)

発行 京阪ライフサポート株式会社 〒573-1121 大阪府枚方市楠葉花園町14番1号 京阪くすは体育文化センター2F 電話 072-868-0321



ホーム見学会  
申込受付中!

ローズライフ高の原/ラウンジ&中庭

介護付有料老人ホーム  
ローズライフくすは

ケアを必要とされる方に...

ホーム見学会 1/12② 27⑦ 2/9④ 12:30~

☎0120-877-602 大阪府枚方市 楠葉朝日1丁目2番5号

住宅型有料老人ホーム  
ローズライフ高の原

自立した生活をお過ごしの方に...

ホーム見学会 1/12② 27⑦ 2/9④ 10:30~

☎0120-716-602 京都府木津川市 相楽台9丁目1番地5



# 神の化身 「巳さん」が 新年の大絵馬に。

何かを祈願するとき、願い事を書いて神社に奉納する絵馬。絵馬が一般に広まったのは、鎌倉時代以後のことです。それ以前は神馬しんまといって生きた馬を奉納する風習がありました。しかし、事あるごとに生きた馬を奉納することは難しく、その代わりに、板に馬の絵を描き奉納するようになったのが、絵馬の起源とされています。



拝殿に掲げられた「巳さん」の大絵馬



巳の神杉

ます。今では、馬のほかにも干支などのさまざまな動物が描かれるようになりまし。巳歳と神縁が深い大神神社の境内には「巳の神杉」と呼ばれる樹齢四百年を超える杉の大木があり、その洞から「白い巳さん」が出入りするのだとか。白蛇は吉兆の証とされ、また、蛇神は水を司り、五穀豊穡をもたらす農耕の守り神であり、生活の守護神としても信仰されています。背後にそびえる三輪山をご神体とするため、本殿を設けず拝殿の奥にある三ツ鳥居を通して三輪山を拝するとい、原初の神祇りの様が伝えられる大神神社。その神の化身とも言われる巳さんが、大絵馬として拝殿に掲げられるのは、師走十三日の正月事始めから約一ヶ月。この期間に参拝すれば、大絵馬の力もあり、例年にも増して強い運氣を授けていただけるかもしれません。

## 14 いまココラム 姿勢を矯正 下半身や胴まわりの 筋肉を強化。

前回ご紹介した棒体操などのストレッチで筋肉をほぐしたら、次は少し筋トレをするといいいです。年齢を重ねても筋肉は強化されまする。毎日の日課に組み入れて継続するのが一番ですが、ちよつとした空き時間に運動するだけでもいいですよ。



京阪ライフサポート株式会社  
ローズライフ事業部 次長 眞藤英恵  
ケア事業部 次長 眞藤英恵  
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年入社。現在に至る。

姿勢矯正のためには、下半身をしっかりとさせることが基本です。その代表的な運動はスクワット。年齢にあわせて膝に負担の少ないスクワットを習慣づければ、安全に下半身全体を鍛えられます。さらに、姿勢矯正には体幹、つま

り胴まわりを鍛えることも大切です。よい姿勢は手足の動きやすさにもつながり、その手足を支えているのは胴まわりです。下半身、胴まわりの状態が手足にも影響することを知って、無理のない筋トレを続けましょう。

### ローズライフ



椅子などを支えに足を腰幅に開く。顔はしっかり前を向く。ひざが前に出ないよう、お尻を後ろに引きながら、膝を曲げる。



うつ伏せに寝て両手を胸の横に。顔を上げゆっくり5秒数え、戻す。手の力ではなく、首や背中中の筋肉を使うように意識する。



【上級編】  
四つんばいになり、右手と左足を上げる。逆も行なう。

## 三輪山に向かう、 清冽な白蛇の姿。

大絵馬の制作を依頼されるようになって十年目です。高さ一・五メートル、幅四メートルの大きな絵馬なので、図案や構図を考えるのに苦労します。蛇のニョロニョロした雰囲気は新年にそぐわないですし、神様の前で舌を出すのもどうかと思つたので、破魔矢をくわえた清冽な印象にしました。左奥には三ツ鳥居の三輪山を描き、そこからの光に導かれ、白い巳さんが神杉から出て三輪山へ向かうという絵柄です。蛇は水の神様でもあるので、水も描きました。専門は油絵なので、いわゆる日本画的な描き方にはなりません。それがあって、大神神社さんの個性になっているのかもしれない。私は、生まれも育ちも三輪さんのお膝元。子どもの頃は祖母と一緒に毎月、三輪さんへ、ついでに参りに出かけていました。いつも身近に感じていた三輪さんに、こうして絵馬を奉納させていただけることを、深いご縁と感じています。



柴田貴子さん  
画家。奈良県田原本町在住。二十二歳で美術文化新人賞。その後奨励賞、努力賞などを受賞。現在、美術文化協会会員、日本美術家連盟会員、あすか絵画教室主宰ほか。



### 京のお菓子歳時記「新春」

#### 伝統的な型と製法でつくる祝い菓子。

「鶴は千年、亀は万年」いずれも長寿の象徴なので、めでたい縁起物として組み合わせさせて使われる祝い菓子。口どけが良く風雅な香りは、徳島県産の和三盆糖。笹屋伊織が何代にもわたり受け継いできた木型を使い、熟練した職人が伝統的な製法によって仕上げます。新しい年を寿ぎ、健康と長寿を祈るお菓子で、さあ、おいしいお茶をご一服。(文 十代目女将)



創業享保元年 京菓子司 笹屋伊織  
本店 京都市下京区七条大宮西入 TEL.075-371-3333

### くずは お店探索

#### おいしい魚をより安く、鮮度がごちそうです。 大起水産 回転寿司 くずはモール店

全国の有名漁場から直送される新鮮な天然魚のにぎり寿司を、一皿百五円〜五百二十五円までの六段階で提供。お客さまから見える厨房で、さばきたて、切り立てのネタ、握りたてのおいしさをお届けしています。注文すればその場でにぎってもらえて、お持ち帰り寿司のメニューも豊富に揃っています。



大阪府枚方市楠葉花園町15-1 くずはモール本館2F  
TEL.072-850-3500 営業時間:11:00~23:00 無休