

2026年初となる第134回「ほほえみ交流カフェ」が1月6日（火）に開催されました。当日の参加は シニア：15、 ケアプラザ：1、 葛が谷薬局：2（講師村上先生含む）に スタッフ：7を加えて計25名。 寒さのせいシニアの参加が少なく、空席があり少し寂しげでしたが、 司会の岡本さん（MCの樋口さんは所用で欠席）の元気な声で会場にも活気が出ます。

冒頭小泉代表の年初挨拶は「東海道を歩くことを始めた。踏破予定」と決意表明です。詳しくは本人へ要確認??

葛が谷 CP の中野さんは「帰省した際に、母親82歳から正月早々墓じまいと遺言の話を読んだ。大事なことなので、CPでも今年終活関連のいろいろ情報発信したい」とのお話。



さて、本日講演は「季節の養生法で心と体を整える」と題して村上百代先生のお話です。

自著「二十四節季に合わせ心と体を美しく整える」ダイヤモンド社からの抜粋での講演です。

- ・笑うことは良いこと、朝、目が覚めたら布団の中で笑う。楽しくなくても笑う。笑うことで気持ちが楽になる。プラス思考。
- ・健康美容→健康な人がすること。病気の方はキチンと薬を服用して、薬膳や漢方などで現状維持やできれば減薬できればいい。

あれが良いと聞くと薬を止めて、そればかりに頼ってしまうのはダメ。薬膳を妄信しないで、薬止めないで。

- ・春夏秋冬、陰と陽、どちらがいい悪いでない、バランスをとっていく。
- ・西洋的には良い・悪い、表・裏などどちらかになる。東洋では良いと悪いをわけない。表も裏も交じっていい。流れて入り混じっていい。

五行論、木・火・土・金・水（もく・か・ど・ごん・すい）

五行の性質と特徴

木（もく）：成長、上昇、伸びやかさ（肝臓、春、酸味、青）。

火（か）：燃焼、温熱、上昇（心臓、夏、苦味、赤）。

土（ど）：万物を生化・育成、受容（脾臓、長夏（梅雨）、甘味、黄）。

金（ごん）：清潔、収斂、下降（肺、秋、辛味、白）。

水（すい）：潤下、冷やす（腎臓、冬、塩味、黒）

自然界にある。人の体の中にも宇宙がある。

- ・自分の体をいたわることが世界につながっていく。
- ・春→ 「青春」 青いもの。青物を食べる。
- ・にがみ 心臓にいい、元気になる。ふきのとう食べて体の毒素を出す。にらで毒素を出す。

- ・春は木（木）、いちごのような酸味は肌を引き締める、やる気のないときは酸味をとると引き締まるのでやる気が出る。その代わり筋肉も引き締まる、ゆるめるために甘いものをとる。つったとき、芍薬甘草湯。
- ・夏 赤いもの、夏野菜で熱をとる、血管を丈夫にする、サフラン、たまねぎ
- ・薬膳には体質が関係する。それぞれの体質によって、それぞれ合う食べ物違う。
- ・まずは旬のものを食べる。
- ・秋はセンチメンタル。白いものがいい。薬膳のサファイア（ぎんなん）薬膳のルビー（クコの実）実のものを食べると漏れるのによい。食べ過ぎると中毒になるのでほどほどに。
- ・空咳、うるおいが足りない。梨、大根（大根+はちみつ）
- ・お屠蘇、風邪予防になる、正月の残りをお茶のようにすると良い。
- ・肺、腎を丈夫にすると長生きできる。年を取ると呼吸が浅くなる。深呼吸。
- ・冬 ミネラル入り塩分、栄養価の高いもの、タンパク質、何か一つにこだわるとアレルギーを発症することがあるので気を付ける。（例、甲殻類が大好きな先輩が甲殻類アレルギーになった話）
- ・同じ納豆でもいろんなメーカーを食べたりする。一つのものに限定しないで食べることで、リスク回避になると考えている。
- ・東西南北の真ん中に土用がある。春夏秋冬の境目に18日間の土用がある。
- ・冬の土用 2026年 1月17日から2月3日
未の日、ひのつくもの 1/21 2/2 この2日に食べる（ひらめ、ひじき、ひらたけ）
- ・二十四節季 太陽の動きをもとに1年を24等分 農耕のための暦
和暦 月の満ち欠けを基本、うるう月がある



まとめとして：－

- ・朝 笑う。足先を回して伸びをして自分の体に敏感になる。自分の体に早く気付く。体は宇宙。リンパをマッサージしていく。
- ・健康食品などを取り入れるのは良いが、試してみて、良いか悪いかを自分の体で確かめて、合っていれば続けていいし、合わなければ無理しないでやめる。
- ・免疫をあげるには、バリアを作る。肺・大腸を強くする、心臓は小腸と関係がある。
- ・頭を良くするのはクルミ。足のつる時は芍薬甘草湯。クルミにはアレルギーがあるし、甘草湯も副作用があるので、体と相談。具合の悪いときは医師に相談。

村上先生、貴重なお話を分かり易くお話いただきました。シニアの皆さんも熱心に聞き入りとても勉強になったひと時でした。」

お次は「お茶タイム」と1月の誕生日

伊豆原さん1940年1月22日生まれ

「今年は健康で1年間生きていられたらいい。86まで生きるとは思わなかったが、このカフェにくると自分よりも上の方がいるので頑張る」と力強い声でのお話でした。お誕生日おめでとうございます。」

そして本日のお楽しみは宮嶋さんによる「声だしレクリエーション」です。

スクリーンに投影された名称やフレーズを声に出す

「巨人 大鵬 ●●」 → たまごやき

「地震 雷 火事 ●●」 → 親父

絵をみて、●●に当てはめる

「男の子は ●● (竹馬) で、女の子は ●● (ゴム飛び) で遊んでいます」

「男の子は ●● (めんこ) で、女の子は ●● (はないちもんめ) で」

早口ことば

「なかむぎ なまごめ なまたまご」

「すももも桃も桃のうち」

「赤巻紙、青巻紙 黄巻紙」

「象がふんでも こわれぬ ●● (ふでぼこ)」

昭和の職業

「電話●● (交換) 手」

「● (産) 婆」

「エレベーター●●● (ガール)」

昭和のころは当たり前だったこと「

「車内、飛行機で●● (たばこ) が吸えた」

「部活中は●● (水) を飲むはNG」

「学校や職場に焼● (却) 炉があった」

伏字になっていても、フレーズが自然に口に出てくる。

文章から伏字部分を推測し、ことばにして口から声にすることで海馬を刺激して、記憶を引き出す訓練です。内容が懐かしいもので構成されていて、会場は活発な発声に包まれました。宮嶋さん有難うございます。

声だしのあとは、歌川さん指導の体操です。

まずは、お楽しみに引き続き、劇団四季でやっている活舌の体操、「あいうえお、いうえおあ、うえおあい、えおあいう、おあいうえ」と一息で早口で言うのですが、これが意外と難しいのには驚きました。

そして、座ったままの足首の体操、膝の上げのぼし、首の運動、肩の運動、腕のねじり運動、





立ち上がって、足の股関節をほぐす体操、肩まわりの体操と続けました。

歌川さんご指導有難うございます。

最後は皆さんで「ふれあい丘の街」を合唱してお開きとなりました。

次回は2月3日（火）です。