

平安時代の暮らし

普段あまりテレビドラマは見ませんが、NHKの大河ドラマ「光る君へ」は時間があると見ています。源氏物語の作者である紫式部が主人公です。歴史上有名な人物がたくさん出てきたり、豪華な俳優たちの個性的な演技などもあって、人気の番組になっているようです。

私が一番興味があるのは、その当時の人々の暮らしぶりです。疫病が都中に蔓延して多くの方が亡くなったり、大雨で鴨川が決壊して家も人も流されてしまったりという場面があり、自然災害は今も昔も変わらないことを感じています。また、家の構造が単純で、下級貴族である紫式部の家でも壁や襖などほとんどなく、雨の日でも冬の雪でも開けばなしです。夜も簾（すだれ）を下ろすだけで、どこからでも泥棒が入ってこれます。暖房もなく、暖かい布団もありません。人々の寒さに対する感覚は今とはかなり違っていたのでしょうか。また、台風の際には強風で、雨が降り込んできますが、家の中は水浸しになるのではないかと心配になってきます。

しかし、ドラマとはいえ、平安時代の男女間格差はあまり感じません。もちろん身分による格差ははっきりしていますが、紫式部も清少納言も夫や親に頼らず、また紫式部の家など貴族の家で働く一般の女性たちも自活しています。厳しい環境の中ですが、平安時代ののんびりとした生活にほっとします。

しかし、ドラマの中では80歳、90歳という老人の姿は見当たりません。千年の時間をかけて今の長寿ができたのです。これが令和時代の誇りでしょう。



理事長 千草篤磨

デイサービス
だより

令和6年7月
夏号

報徳園
津市河辺町1317-1
TEL059-228-1951

花まつり



お釈迦様に甘茶を

藤 見学



季節の行事

よもぎ餅つき



茶娘と記念撮影

レクリエーション

誕生会

お誕生日
おめでとう
ございます。



ひっぱり
ボーリング



狙いはストライク！



なつかしの射的ゲームです

梅干し作り

男性の方のご利用日でしたが
梅干し作りに挑戦！



塩を入れて



砂糖を入れて



まずは、梅のへそ取り...みなさん手際良く
あつと言う間におわりました。



紫蘇を入れたら
あとは待つだけ。



出来上がり！



お酢をを入れて



今日はここまで

熱中症と水分補給

高齢になると温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渴きを感じにくくなったりするので定期的な水分補給を心掛けてください。

キュウリやナスなど水分を多く含む食材を食事に取り入れるにもおすすめです。

