



# こんにちは **わ** だより



第115号

新春のおよろこびを申し上げます。



皆様おすこやかに新春をお迎えのことと存じます。  
昨年は何かとお世話になりまして、大変ありがとうございました。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 福島県の高校受験を検討されている方

### 福島県公立高校の入学試験は、山形県と受験内容が異なるようです

親御さんの転勤等やご本人の希望で、福島県の高校受験を検討されている方も居られると思います。福島県の公立高校・私立高校の受験制度や高校の情報などを聞いてみたいとお考えの方へ、中学生の保護者や小学校6年生の保護者（親子・ご両親のみ・お母様かお父様のみの参加でOK）の避難者向け入試個別相談会があります。

講師：NPO法人ビーンズふくしま 三浦恵美里氏  
日時：1月19日（木）13：30～15：30  
場所：山形県総合スポーツセンター3階 第3会議室  
募集人数：先着3家族

【お問い合わせ先】 山形県避難者交流支援センター  
電話：023-625-2185



※また福島県教育庁 義務教育課 高校教育課では、教育に関する相談窓口や情報提供元のご案内をしています。



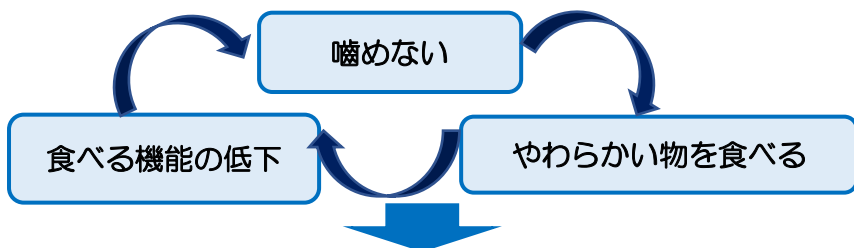
## 健康寿命はお口から



最近こんなことはありませんか？

- ①食べこぼしが増えた
- ②活舌が悪い・舌が回らない
- ③むせる
- ④噛みづらくなった

もしかすると…  
オーラルフレイル(お口の虚弱)かもしれません！



食欲の低下・低栄養/体の衰え  
放置すると要介護状態になるかもしれません！



参考：山形県歯科医師会小冊子

## 「食べる力」を保つために

- ① 歯ごたえのあるものをよく噛んでおいしく食べる
- ② 噛んだり飲み込みのための筋力を鍛える
- ③ 唾液腺マッサージで口腔内の乾燥を予防する
- ④ 口腔内を清潔にして虫歯や歯周病を予防し、歯が抜けるのを防ぐ
- ⑤ むし歯や歯が抜けるなどしたら放置しないで歯医者へ行き、噛む機能を回復する
- ⑥ 良いコンディションを維持するためにかかりつけの歯医者で定期的に診断を受ける



# 百人一首の世界



年末年始の遊びとして親しまれている「百人一首かるた」。かるたとして正月の遊びになったのは江戸時代以降で、近年は「競技かるた」として、題材にしたマンガや映画がヒットし人気を集めています。

藤原定家が小倉山の別荘で撰したと伝える「小倉百人一首」は、その時代を代表する百人の歌人の短歌を、ひとり一首ずつ選んで集めたもので最も有名です。「競技かるた」は明治37年に現在行われているルールが制定されました。

酒田市八幡タウンセンターでも、1月14日（土）に「第26回やわた百人一首かるた大会」が開催されます。（令和4年12月23日受付終了）「競技かるた」を通じて、「百人一首」の世界をご紹介します。



参考：一般社団法人全日本かるた協会

## 競技かるたに必要な記憶

競技かるたは、読まれた「上の句」に対応する並べた札の「下の句」を取る競技です。そのため「上の句」と「下の句」の対応関係を100種類すべて覚えなくてはなりません、実は全文を覚える必要はありません。

## 「上の句」の覚える部分

はじめに「上の句」が読まれ始めて、対応する「下の句」を確定するまでの先頭の数文字を「決まり字」と呼びます。「上の句」の「決まり字」は句によって違い、1～6文字です。つまり「上の句の決まり字」を覚えることが先決です。

## 「下の句」の覚える部分

「下の句」は並べた札で見えている句です。「下の句」にも「決まり字」があるため、「上の句の決まり字」が読まれて音で判断したら、「下の句の決まり字」は文字で判断する事になります。

・・・実際の句を例にしてみると・・・



<p>【上の句①】 むらさめの つゆもまだひねまきのはに</p> <p>【決まり字】</p>	<p>【下の句①】 きりたちのぼる あきのゆふぐれ</p> <p>【決まり字】寂蓮法師</p>	<p>【上の句②】 せきはやみ いわにせかるるたきがわの</p> <p>【決まり字】</p>	<p>【下の句②】 われてもすゑに あはむとそおもふ</p> <p>【決まり字】崇徳院</p>	<p>【上の句③】 ちはやふる かみよもさかずたつたがわ</p> <p>【決まり字】</p>	<p>【下の句③】 からくれなるに みずくくるとは</p> <p>【決まり字】在原業平朝臣</p>
--	---	--	---	--	---

小倉百人一首で上の句が「む」から始まるのはこの句だけです！  
下の句は「き」で決まりです。

訳

にわか雨が通り過ぎた後、まだ滴が乾いていない杉や檜の葉の茂りから白い霧が湧き上がる秋の夕暮れ時だ

小倉百人一首で上の句が「せ」から始まるのはこの句だけです！  
下の句は「われ」で決まりです。

訳

川の流が速く、岩にせき止められ2つに分かれるがまた1つになるように、愛しい人と分かれても再会したい

マンガや映画の題材にもなった句です。「ちは」と読まれたら「から」の札を取ります。

訳

不思議なことが当たり前に起きた神々の時代でも、竜田川ほど不思議で美しいことは起きなかっただろう

## お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp