

## ショートケア・デイケアの紹介



ショートケア・デイケアでは認知行動療法や SST (社会生活技能訓練) を学ぶほかに、体を動かしたりみんなでゲームを楽しむようなプログラムも行っていきます。身体や頭を適度に動かし、心もリフレッシュするような時間を皆で一緒に過ごせます♪

## プチバドミントン

プチバドミントンは全員でバドミントンのラケットを持ち合い、輪になってラリーをします。「ボールが変なところに飛んじやった!」でも大丈夫。みんなでどんどん拾ってゆる〜くラリーを続けます☆

## プチ卓球



プチ卓球では机を卓球台に華麗にチェンジ! コルクで作った手作りネットを立てて、皆でラリーや、ときにはミニゲーム形式の試合をおこないます。ピンポン玉をポンと打つ感触はとっても気持ちいいですよ。たまーに開催される卓球大会はとっても白熱!

## 季節

## UNO

UNO はプログラムの後半にちよこつと行う定番メニュー。参加者全員で円になりワイワイと楽しくゲームの時間。「ルールがわからないんだけど…」でも全然 OK。手順を教えてくださいながらでも、とっても楽しくゲームを進められます。

### 秋の月はなぜきれいなのか?

秋の月がきれいな理由は、単に心理的な問題だけではなく、いくつかの科学的な理由によって正当な理由があります。

1つは、秋の空気が比較的澄んでいる、もう少し具体的にいうと、空気中の水蒸気量が少ないことです。これによって、大気がぼやけたりすることがあまりないため、くっきりとした月が見えます。逆に夏は水蒸気量が多いため、どうしても少しぼんやりとした月になってしまふことが多いようです。

また、月の高さの問題もあります。月の通り道の関係で、実は月が見える高さは季節によって異なります。冬の月は空高く、夏の月は低い位置にあります。月が高い位置にある場合、地表付近のちりや朝かりなどにじゃまされて、きれいにみることができません。また大気によって光が吸収されるため(減光といわれます)、低い月ほどどうしても暗くなってしまいます。

では、高い位置であれば澄みやすいかというところもありません。確かに大気の影響は少なく、くっきりとした月にはなるのですが、「見る」という行為からすると、高い位置にある月は見上げるのに結構大変です。そもそもその時期に、外で長時間月を観るのにはかなり辛いことでもあります。

こうしてみると、適度な高さにある春と秋の月が見やすいということになりますが、春はよびおぼろ月夜といわれるように、空気中のちりや花粉などが多い季節でもあります(黄砂なども多いですね)。そのため、年間では一番きれいな月が見える季節は、実は秋という結論になるわけです。

### 満月はいつもあるのに、中秋の名月だけがなぜ有名なのか?

月の満ち欠けによって輝きを作っていた太陽(印刷)では、7、8、9月を秋としていました。その真ん中の8月15日を中秋といわれています。月の観望は中国から伝えられた行事で、日本では9世紀末ころから年中で月の宴が行われていました。秋は空が澄み渡り、月の高度もほどよく眺められる良い季節なので、月を楽しむ習慣が定着しているのでしょう。

この中秋の名月の習慣は、現在ではおだんごつきを供えて月を愛でるのが一般的ですが、地方によっては、豆やいもなどをお供えしたり、草(採れたイネ(早稲)を供えるなど、農作物の収穫と関連した行事が行われています。これが、もともと中秋の名月の行事であったと考えられています。

特に、月にはるか昔から、農作の守護神として世界的に崇められる傾向がありました。このようにことから、中秋の名月は農作物の豊かに感謝するという意味もこめられていたのかも知れません。



### 【放生会】

春の博多どんたく・夏の博多祇園山立とならび博多三大祭りに加えられる豊崎宮放生会は「万物の生命をいつくしみ、殺生を戒め、秋の實りに感謝する」お祭りです。その起源は「合戦の間多く殺生すよろしく放生会を修すべし」という御神託によるもので、千年以上続く最も重要な神事です。また、一年おきに福岡市無形民俗文化財指定の御神幸(御神輿行列)が行われ、七日間の期間中は参道一帯に数百年の露店が立ち並び、九州随一の秋祭りです。

放生会供養祈願書: 私たちの生命は、他の生命の犠牲の上に成り立っています。日頃は無意識のうちに殺生を犯し、これら動物も生命のかけがえなく、私達は生かされています。真崎宮・放生会供養祈願書は、あらゆる生き物の命を認め、感謝の気持ちを捧げるとともに、さらなる御霊繁盛、家内安全を祈る神事です。期間中は、やむを得ず殺生した生き物や、家庭飼育に生活したペットなどの命(たまま) 祭りなどを受け付けております。

### 開催期間

9月12日~18日

7日7夜にわたり、様々な神事や数多くの神輿行列が執り行われ、参道にはおびけ屋敷や射的・ヨーヨー祭り・新ショウゴなど約500軒もの露店が軒を連ね、盛大な賑わいで、期間中の約100万人が訪れます。



# すばる

〜一人ひとりが輝いている場所〜

## No.4

# 9~11月の花

### 〈もみじ〉

### 花言葉

「節制」「遠慮」「自制」...鮮やかで紅葉葉に比べ春に開花する花が目立ってよいことから。「大切は思い出」...秋の紅葉の趣やモミジ狩りの思い出に風情を醸成しつもの。

### 〈コスモス〉

### 花言葉

「乙女の真心」「調和」「謙虚」...コスモスの語源となるギリシア語の(Kosmos)には調和や秩序という意味もあり、花言葉の(調和)もそれに由来するといわれます。

