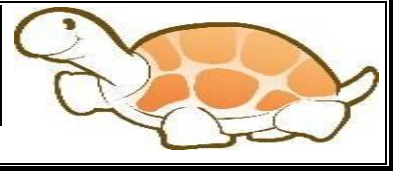




のこのこたより

令和 8年9月 第137号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町 9 9 番 1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

京都女子大学 小原嘉記教授の中世東大寺の災害について、学ぶ機会をいただきました。

火災には自然災害（雷火）人災（失火・放火・兵火）の2種類あり、今回のおはなしは雷火についてです。

949年「大安寺西塔焼亡す、仏舍利を取らんが為、雷公の所為と云々」つまり、大安寺西塔が焼けたのは仏舍利を取ろうと降り立った雷さまの仕業である。と、民経記に記されています。

1057年「雷、東塔に落ち心柱の巽角を裂く、連子を壊ち出で去り了」つまり、東大寺東塔に落ちた雷が心柱の巽角を裂き、その雷が戻る時に連子の窓を壊して出て行った。と、東大寺別当次第に記されています。

1106年「食堂、落雷の事、西戸の扉も同じく蹴り破る所也、是還り出づるの跡」つまり、興福寺食堂に雷が落ちた後、戻っていく時、西の扉も蹴りとばして雷は帰って行った、と朝廷に報告したという事実が中右記に記されています。

1239年「七重御塔内に四天王像を安置せられんと欲する」雷による火災を防ぐため東大寺七重塔に四天王像を安置してください、と願いでた事実があったと残っています。

1451年「東大寺南大門、雷落ち懸け焼き上げんと欲するの処、二天、彼の雷光を降伏せしめ給う、前代末聞の奇特也」雷が南大門に落ち焼けそうになったが、南大門の仁王様がやつつけ、雷公は降伏して出て行った、お見事であった。との事実が康富記に記されています。

要するに、雷火は自然現象ではなく、雷公雷神の降臨による災厄と考えられていました。そして神仏による守護が雷火に対する効果的対策として認識されていました。

また、日常的な災いとしておこる火災への対応は人々の参集で、火事が起こると叫んだり太鼓や鐘をならして寺だけではなく地域中の人が集められました。消火方法は「打ち消す」「撲滅せしむ」と言われるように棒のようなもので打ち消したり、近隣の建物を壊して延焼を防ぐ方法です。水で火を消すこともされましたが人力のため限定的でした。1106年の興福寺食堂が焼けた時、消火され、柱も燃えずにすみました。本柱の中に火種が残っているこのことで、大工が急ぎ2本の仮柱を立て、本柱を取り除き水をかけ完全に火消しをし、ふたたび本柱を戻したという記録があります。高い技術を持つ専門家が寺院のまわりに住み、いざという時に備えていたそうです。

中世には、南海トラフ地震や近畿内陸地震、それ以外の地震もありましたが、深刻な被害にはならなかったそうで、地震よりも大風（台風）による損害の方が大きかったと知りました。

あじさいサロン開催！ご利用者様は、地域の皆様と一緒に手話やリズム体操、盆踊りを楽しみました。



本末先生の(けんどう倶楽部)健康体操開催！暑い中たくさんのご利用者様が参加され、手足や首の運動をされました。「楽しかったわ」という声がこちらこちらから聞こえて和やかな体操教室となりました。



地域主催のラジオ体操開催！お子様から地域メンバーさんに室のご利用者様や職員も参加させていただきました。早朝より気持ちの良い汗を流しました。



7月のお誕生日メニューは、鰻どんぶりです。甘辛いタレのうなぎご飯は、大人気で、どのご利用者様も完食されました。スタミナをつけて暑い夏を乗り越えて下さいね。



9月の行事予定

14日：あじさいサロン 14:00
18：松花弁当（敬老の日のお祝い）
24日：極楽坊あすかこども園との交流会 10:30

ボランティア彩絵(さえ)の皆様と一緒にうちわにすいかを描いてパステル画の作品作りを楽しみました。



ご家族様と一緒に白寿のお祝いをさせていただきました。ずっとお元気で過ごして下さいをお祈りいたします。おめでとうございます。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っています。暑い中面会にお越しいただきありがとうございます。

口腔機能低下症

～お口のささいな衰えを見逃さないために～



年齢を重ねると、お口の機能は少しずつ衰えていきます。

「口腔機能低下症」は、お口のささいな衰えを早く見つけて、改善することで、いつまでもおいしく食べて、元気に過ごすことができます。♥

口腔機能低下症とは？

お口の「食べる」「話す」「飲み込む」などの機能が、加齢や病気などの影響で低下している状態のことです。

放っておくと、食事や会話がしにくくなり、全身の健康にも影響します。



早めに気づいて、ケアすることが大切です！

お口の機能は、こんな働きをしています

食べる



しっかり噛んで栄養をとる

話す



はっきり話して気持ちを伝える

飲み込む



飲み込んで食べ物や水を胃に送る

お口の機能は、全身の健康とつながっています！♥

こんなサインはありませんか？

- ☒ 食べこぼしが増えた
- ☒ むせやすくなった
- ☒ 食事に時間がかかるようになった
- ☒ 口が渇きやすい
- ☒ 滑舌が悪くなった
- ☒ 固いものが食べにくくなった
- ☒ お口の中が汚れやすい



1つでも当てはまる方は、注意が必要です。

なぜ起こるの？

- ・加齢による筋力の低下
- ・むし歯や歯周病などのお口の病気
- ・義歯（入れ歯）が合っていない
- ・薬の副作用
- ・全身の病気や、栄養の偏り
- ・お口をあまり使わない生活



★ 今日からできる！お口の機能を守るポイント ★

よく噛んで食べる



一口30回を目標に！
しっかり噛むことで、
お口の筋肉が鍛えられます。

お口の体操をする



舌や唇、頬の体操で
お口の周りの筋肉を
きたえましょう。

お口を清潔にする



歯みがき・舌みがきで
お口の中をきれいに
保ちましょう。

しっかり水分をとる



お口の乾燥を防ぎ、
飲み込みを
スムーズにします。

人と話す・歌う



会話や歌でお口を動かし、
表情も豊かに♪
心の健康にもつながります。

お口の健康は、毎日の小さな積み重ねが大切です。

「年のせいだから仕方ない」と思わずに、気になることがあれば歯科医院にご相談ください。
お口の機能を守ることは、元気に長生きするための大切な第一歩です。
いつまでもおいしく食べて、笑顔で楽しい毎日を過ごしましょう！

