くらしナビ
ーライフスタイルー

お正月こそシニアの出番

新型コロナウイルス感染症の5類移行後、初めて迎えたお正月。家族や親類、友人など、対面で人が集まることも多くなりそうだ。京都を拠点に大道芸と笑い、軽い体操を融合した中高年向けの健康講演会「ユーモアセラピー」などの活動を続けている「大道芸人たっきゅうさん」＝本名・田久朋寛さん(44)＝は「お正月こそシニアの方々の出番。お手玉などの伝承遊びやおせち料理の意味を伝えたり、記憶をたどったりするのは体や頭を使ういい機会になる」と話す。

「一緒に笑って懐かしんで」〝大道芸人〟が呼びかけ

大道芸人たっきゅうさん＝京都市伏見区で

●「おせち」「えと」

プロとして20年近いキャリアがあるたっきゅうさんは、京大経済学部から大学院へ進み、計量経済学（統計学の応用分野）を専攻した異色の経歴の持ち主だ。昨年は屋外での大道芸だけでなく、北海道から九州まで各地の高齢者施設や老人クラブなどに出向き、笑うことの効果や高齢者心理などの知見を生かした講演やレクリエーションを行った。100日以上活動し、新型コロナ前に近づいたという。

たっきゅうさんが、お正月の娯楽として勧めるのは、伝承遊びやうんちくクイズ、謎かけ。お手玉やこま回しなどは指先を、けん玉は膝の動きをよく使う。「伝承遊びを通じて昔のことを回想したり、体や指先を使ったりすることで脳トレにもなる」

おせち料理の意味には語呂合わせが多く、クイズの題材としても面白い。元々は新年の幸せをもたらす年神様への供え物で、まめ（健康）に暮らす「黒豆」、黄金色に輝く財宝のような「きんとん」、腰が曲がるほどの長寿にという「エビ」など、さまざまな願いが込められている。祝い箸の両端が細いのは、一方を年神様が、もう一方を人が使い、共に食事をするという意味がある。

えとは「十干」（甲、乙、丙……）と「十二支」（子、丑、寅……）を組み合わせた「干支」が由来。年や日付、方位などを表すのに使われ、60通りの組み合わせがある。今年、100周年の阪神甲子園球場（兵庫県）は「甲子」の年（1924年）の開場にちなんで名付けられた。

「十二支」に動物の名が付いているのは、覚えやすくするための後付けなどの説がある。また、順番は元旦に年神様の元に駆けつけた順とされ、猫がいないのはネズミが猫を嫌って集合日を1日遅く教えたためなどとされる。

●謎かけ

謎かけは事前に問題を用意し、オチを考えるクイズにするといい。コツは凝りすぎないこと。「寝正月とかけて雷ととく、その心は○○」（答えは文末）など、比較的易しい方が皆で楽しめる。こうしたクイズの題材やレクリエーションに使えるうんちくは、たっきゅうさんのホームページで多数紹介されている。

大道芸を始めてみたいというシニアには、皿回しなどの入門セットや、筒の端で玉を受けたりするのを楽しむ「筒けん」などもお薦め。いずれも通販などで1000～2000円程度で購入できる。

幅広い年齢層に人気のたっきゅうさん。だが「シニアでなければできないことがある」と言う。大道芸の入門講座で講師を務めた時のこと。シニア受講生が高齢者施設で皿回しなどを披露すると、微妙な出来にもかかわらず大いに盛り上がった。たっきゅうさんもプロの技を披露したが「もう十分」と全くうけなかったという。「大事なのは、高度な技や凝ったクイズを見せることではなく、『懐かしいね』『すごいね』というコミュニケーションを生み出すこと。シニアには幅広いつながりを作る力がある」とたっきゅうさんは話す。

◇

（謎かけの答え「どちらもゴロゴロするでしょう」）

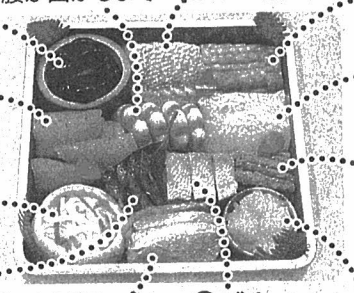
【斉藤貞三郎、写真も】

もっと知りたい

ネズミ 繁殖力が強く子孫繁栄
牛 粘り強さや誠実さ、良縁
虎 勇敢な動物で、決断力、才知
ウサギ 温和で安全の象徴。飛躍の意味も
竜 権力やリーダーシップ、信頼
蛇 脱皮して成長し、再生、生命力
馬 豊作や健康
羊 群れで生活し、家族安泰
猿 臨機応変、賢者
鶏 「とりこむ」に通じ、商売繁盛
犬 忠誠心が高い、誠実、勤勉
イノシシ 無病息災、情熱

えとにちなんだ動物と意味
子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未 申 酉 戌 亥

おせち料理に込められた願い
※いずれも諸説あり。写真は辻調理師専門学校提供



❶ **黒豆** 元気に働き暮らす。健康や勤勉を指す「まめ」にちなむ
❷ **数の子** 子孫繁栄。親魚がニシン（二親）で、卵が多い
❸ **紅白なます** ニンジンの紅、大根の白をお祝いの水引に見立てた縁起物
❹ **田作り** 五穀豊穣（ほうじょう）。イワシを田畑の肥料にしたことから
❺ **アイガモ** 子宝。漢字の「鴨（かも）」は「甲と鳥」で「こうのとり」と読める
❻ **ブリ** 立身出世。出世魚のブリにあやかって
❼ **きんとん** 金運上昇。漢字は「金団」。黄金色を財宝に例えて
❽ **たたきゴボウ** 家や仕事の繁栄、開運。地中に深く根を張り安泰に
❾ **だて巻き** 学業成就、豊富な知識。巻物の形に似ていることから
❿ **タイ** 語呂合わせで「めでたい」にかけた縁起物
⓫ **エビ** 健康長寿。ひげが長くなり腰が曲がるまで

保存が利き、ぜいたく感のある「ヒラメの昆布締め」

昆布巻き 「養老昆布（よろこぶ）」にかけた縁起物
紅白かまぼこ 半円形が日の出を象徴。紅は魔よけ、白は清浄を表す

女の気持ち 2024.1.1

昇り竜の松飾り

わが家のしめ縄は庭のレモングラスを刈り取って作る。年末、作業のために松飾りのグッズを収めた箱を開けると、辰(たつ)の絵馬が出てきた。

私はリタイア後、園芸福祉士の資格を取り、公園の除草作業のボランティアをしながら、年末には松飾り作りの講師をしていた。箱にあった絵馬は講習で使ったもので、もう12年がたったのだと感慨にふけった。

その年は、iPS細胞を開発して再生医療に大きく貢献した山中伸弥京都大教授がノーベル賞を受賞し、年末の総選挙では自民党が圧勝して2度目の安倍晋三政権が誕生した。また、5月には東京スカイツリーが開業し、来場者は天にも昇る心地になったに違いない。

さて、その前年にはヒマラヤのふもとにあるブータン王国の国王夫妻が国賓として来日した。経済的には豊かではないが、心が豊かな「世界で最も幸せな国」としても知られている。ブータンの国旗には竜があしらわれているが、国王は「竜は私たちみんなの心に住んでいる」と言われたそうだ。架空の動物の竜は権力の象徴にもなっているが、人々にふりかざす権力ではなく、それぞれの個人が強くなろうとの意味を込めた言葉だと聞く。

世界情勢が不穏であればこそ、幸せを求める昇り竜をイメージした松飾りを玄関に飾った。平和を願う心をみんなで共有したい。

滋賀県守山市 長尾 幸子 無職・82歳

ほりえさわこさんの 食卓の一品

エビとホタテの焼きもの

1人前 256キロカロリー、塩分 2.5グラム

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

≪主な材料≫（2人分）有頭赤エビ4匹▽ホタテ4個▽レンコン（厚さ5ミリに切ったもの）4枚▽かたくり粉大さじ2▽サラダ油小さじ2▽ゆでたギンナン4個▽あれば松の葉適宜▽A（みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、ショウガの搾り汁少々）

≪作り方≫

❶レンコンは花形に切り込みを入れ、酢水（材料外）につける。

❷エビは竹串を使って背わたを抜き、腹にハサミを入れ、かたくり粉を全体にまぶす。ホタテは半分に切る。

❸フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、エビを入れてフタをして2～3分焼く。裏返してホタテと①を加え一緒に焼き、Aを加え煮絡める。

❹器に盛り、ギンナンと松の葉をちらす。