



かけはし

令和3年8月（第5号）

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL:042-471-6600 FAX:042-471-6600

HP「成美教育文化会館」で検索

もっと漢字を大事にしよう

この頃、新聞を読んでも、TVを視ても、商店街の広告を見ても、「カタカナ語」が多く、びっくりします。「これはどういう意味かな？」と、調べて書き留めていたら、なんと116頁にもなってびっくりしています。

もっと日本語を大事にしないと、いつの間にか日本語が消えてしまいそうな気がしてなりません。

そんな意味で、今号は、漢字について書いてみることにしました。

誠に恐縮ですが、次の漢字に読み仮名を振ってください。お子さんと一緒にやってみましょう。テストではありません(笑)。



行	旅行（ ） 行列（ ） 行脚（ ） 行く（ ） 行く（ ） 行う（ ）
生	一生（ ） 往生する（ ） 生物（ ） 生きる（ ） 生む（ ） 生糸（ ） 生卵（ ） 生える（ ） 生（ ）
分	分別（ ） 部分（ ） 八分通り（ ） 分ける（ ） 分かる（ ）
後	後半戦（ ） 食後（ ） 仕事をした後（ ） 後ろ（ ） 後れる（ ） 晴れ後曇り（ ）
直	正直（ ） 直接（ ） 直角（ ） 直ちに（ ） 直す（ ）
下	直下型地震（ ） 上下（ ） 下ろす（ ） 下る（ ） ぶら下がる（ ） 下を向く（ ） 舞台の下手（ ） 青空の下（ ）

答えは、順に、行（りょこう、ぎょうれつ、あんぎゃ、いく、ゆく、おこなう）、生（いっしょう、おうじょうする、せいぶつ、いきる、うむ、きいと、なまたまご、はえる、おう）、分（ふんべつまたはぶんべつ、ぶぶん、はちぶどおり、わける、わかる）、後（こうはんせん、しょくご、しごとをしたあと、うしろ、おくれる、はれのちくもり）、直（しょうじき、ちよくせつ、ちょっかく、ただちに、なおす）、下（ちょっかがたじしん、じょうげ、おろす、くだる、ぶらさがる、したをむく、ぶたいのしもて、あおぞらのもと）と読みます。

どれくらいできましたか。54321で評価すると、正解が1～10個は1、11～20個は2、21～30個は3、31～35個は4、36～39個は5ということになります。特に「生」の読み方が難しかったかもしれません。

お子さん（小中学生）の教科書を借りて、「この字、何の字、気になる字（この木、何の木、気になる木）」と、漢字の読み方と、その意味をもう一度確認してみましょう。結構知識が豊かになり楽しくなりますよ。（H.K）

<備考> [成美教育文化会館]で検索すると、「かけはし」「メッセージ」「Q&A」「ほん本ブック」をはじめ「一字荘」「至楽荘」「成美教育文化会館の会場貸出」など様々な情報が閲覧できます。一度、覗いてみてください。

活動紹介!

東久留米ニューハーモニ

指導者の下で、歌唱力の向上を目指すカラオケ教室です。毎回、活動の前半は、共通の曲をみんなで練習し、後半は、各人がお気に入りの曲を順に歌います。

ここで鍛えた自慢の歌声は、東久留米市の市民文化祭などのイベントで披露されるそうです。毎回30名近いメンバーが集まる活気に溢れたサークルです。女性会員が大半なので、男性会員大募集とのことで



8月の催しから



- 1(日)
東久留米市市民吹奏楽団
第33回定期演奏会
- 4(水)・11(水)・18(水)・25(水)
介護のしごと入門研
- 7(8日)
ヤマハユニスタイルピア/発表会
- 9(月)
瀬戸ピア/発表会
- 13(金)～16(月)まで夏季休館日です。
- 22(日)
フロレス
- 28(土)
第5回英語スピーチコンテスト
- 29(日)
武蔵野北高校
吹奏楽団演奏会



これらはあくまでも予定ですので変更もございます。一般の方の参加の可否等、詳細は主催者までお尋ねください。

会館事務室から



今月の話題－老化防止

老化をできるだけ遅らせたいと願わない人はいません。老化の3大要因と言われているものがあります。①活性酸素による酸化、②タンパク質の糖化、③ホルモン分泌の変化です。これら3つを防ぐにはどうすればよいか。①については、抗酸化物質といわれるビタミンA・C・E、各種ポリフェノールなどを適切に摂ること、②については、一度にたくさんの糖質を摂ることを避け、食事の時間を規則正しくして、血糖値を急に上げないようにすること、③については、不要なストレスを避けることだそうです。

①と②は食事の内容と仕方についてですが、これに加えて、摂取カロリーを可能な限り抑えることも奨められています。カロリーを抑えることによって、細胞内の長寿遺伝子が活性化することが知られています。③は、規則正しい生活、十分な睡眠や適度な運動ということになりましょうか。もちろん個人差もあって一概には言えませんが、できるだけ良い生活習慣を保って、老いに打ち勝ってまいりましょう。

