

# 私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成26年12月5日 154号

## 10～12月生まれ誕生会開催

11月27日、午年を締めくくる今年最後の誕生会が、何時ものしおさいセンターで開催されました。誕生月にあたる会員が8名、誕生を祝う会員23名総員31名の参加で賑やかな会となりました。今年最後の出し物は、インターネットを使用して御行町を空から眺めたり、自宅近辺を散策したり、ホームページを通して、市老連・片老連・湘南御行会の紹介。最後はここ数年間の御行会の活動状況を写真とタンゴのリズムをパソコンで編集した映像により振り返りました。2時間余りのひと時でした。次回の誕生会は、新年会を兼ねて1月22日ホテルニュー向洋にての開催です。 岩田記



## インフルエンザから身を守る「あ・い・う・べ」体操

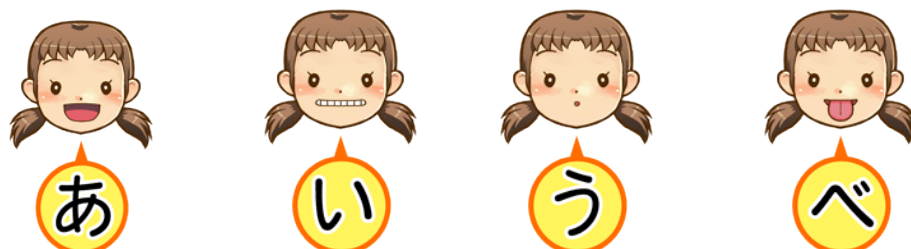
朝晩めっきり寒さが増してきました、毎年この時期にはインフルエンザが流行し始めます。私達は予防注射で予防に努めますが、ここに最近、インフルエンザの予防に大変効果が有ると言われている方法をお知らせします。テレビでも紹介されている方法で、「あ・い・う・べ」体操と言います。

やりかたは 次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時にやるのがおすすめです。また、「あ・い・う・べ・体操」は、しゃべるときより口をしっかりと、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。口の周りの筋肉を刺激する事により唾液の中の、と有る成分が、インフルエンザウイルスをやっつけるそうです。 岩田記



頬の弛み防止・  
便秘・アトピー性皮膚炎・  
高血圧防止にも、効果が  
有るそうですよ

最近多くの小学校で実施し、効果が出ていると放送されていました

## 気になる日本語

日頃気になる言葉だなあと思っていた言葉遣い方に関して「日本人の知らない日本語」と言う本に、うんそうだ、とうなずけることが書かれていましたので、参考にして自説を独断と偏見で述べてみます。テレビのインタビュー等で若いレポーターが歳上の人に平気で「頑張ってください」と言っていることがあります。本来頑張れとは年上の方が年下に対して励ます時に使う言葉です。目上の方が精進しておられる姿に対しては、その労をねぎらう言葉としては「お疲れが出ませんように」と言うのが自然かと思えます。頑張れを歳上の人に使う場合は、師弟関係に有る、及び医者・看護師が患者に投げかける言葉に愛情が感じられる会話の場合等、日常的に会話を交わしている間柄では許されかも知れませんネ。

飲食店、特にファミレスでウエイトレスが、客がオーダーした時の確認に「ご注文の方(ほう)は以上でよろしかったでしょうか」と聞くのを耳にします。注文は以上ですか?と聞いているつもりででしょうか、なんとも不思議な聞き方です。方とは注文した行為に対して言うのでしょうか? 不要な付け足しです。通常一度伝えたことについて再確認する為なら「~でよろしかったでしょうか?」という言い方も理解できますが、注文時の確認なのになぜ過去形なの? 言葉遣いについて神経を使う人には耳触りな言い方です。「ご注文は以上で宜しいですか」と素直に聞けば文句有りません。へりくだっている積もりなのか、その言い方が丁寧で綺麗な日本語と思っているのでしょうか? 店の責任者も注意しないのかなあ、尤もレストラン自身も、その責任者も同じレベルなら仕方がないかな。

又、料理を運んで来て、「こちらパスタになります」とおっしゃる。エ! このパスタがパスタに成るの? じゃあこのパスタは何? それとも客がパスタってどんな食べ物なのか知らないと思っているのですか? 単純に「おまちどおさまでした。ご注文のパスタでございます」で決まりです。

次。「お飲みものは紅茶で大丈夫ですか?」この「大丈夫」の問いかけ、紅茶は飲めますかと聞いているのか沢山の飲み物から紅茶を選びますかと聞いているのでしょうか? 普通大丈夫ですか? とは問題が有るかも知れないが平気ですか? と問う時に使います。紅茶しか無いときは、「紅茶でよろしいですか(でしょうか)?」紅茶とコーヒーが選べる時は、紅茶とコーヒーがございませうが、どちらになさいませうか? アイスとホットが選べる時はそれを明確に聞いて頂ければ気持ちが良いです。

最後に、支払いの時、はい千円からお預かりします。レジの店員が言います

この言い方だと千円から何かを預かるという事になります。「千円お預かりします」が正解では?

レジの娘の気持は、千円お預かりしたから800円頂き200円お返しいたしますと言うストーリーかも知れませんが。チョットおかしくは有りませんか? ハイ 小うるさい爺さんのボヤキでした 岩田記

### 今後の主な行事予定

- ◎ 12月2日(火) 市老連会長研修会
  - ◎ 12月7日(日) 御行会町内会餅つき西方公園
  - ◎ 12月9日(火) 役員会
  - ◎ 12月17日(水) グランドゴルフ打ち止め
  - ◎ 12月17日(水) 片老連定例会議
  - ◎ 1月8日(木) 市老連賀詞交歓会
  - ◎ 1月22日(木) 12時 新年会 ニュー向洋
  - ◎ 1月27日(火) 初詣成田山
- 申し込み締め切りは12月17日  
費用 6900円  
希望者は費用を添えて担当班長まで

### 編集後記

早いものでもう師走、クリスマス、除夜の鐘も間近です。今年一年会報をお読み頂き有難うございました。つたない記事ばかりでしたが1年間毎月発行する事が出来ました。感謝いたします。来年も頑張って発行いたします。多忙な一年でしたが健康に過ごせたことに満足です。この会報が発行される頃には衆議院の選挙も終わり新しい体制になっている事と思えます。増税、景気の退潮はダメよ! ダメダメ!  
少々早いですが皆さま良いお年を 岩田記