

## 南都明日香ふれあいセンター犬養万葉記念館 初夏を告げる声と節句のころ

ほととぎす 今来鳴きそむ あやめぐさ  
かづらくまでに 離るる日あらめや  
(巻19・4175 大伴宿禰家持)

ほととぎすとあやめ草(菖蒲)は、初夏の訪れを感じさせる取り合わせとして知られています。なかでも、ほととぎすは万葉集に百五十首あまり詠まれており、万葉を代表する鳥の一つともいわれています。

「ほととぎすが来て鳴きはじめて。あやめ草を髪にかざす頃までは、離れずにいたい。それまでにどこかへ行ってしまわないでほしい」——。大伴家持が詠んだ歌からは、季節の移ろいの中で過ごすひとときへの思いがうかがえます。

また、菖蒲を用いて厄除けを願う「端午の節句」は、奈良時代に中国から伝わったとされ、現代では子どもの健やかな成長を願う行事として親しまれています。

万葉時代から、かたちを変えながら受け継がれてきた季節の行事や自然へのまなざしは、今の暮らしにも通じるものがあります。初夏の訪れとともに、万葉の世界に思いを重ねてみてはいかがでしょうか。

当館併設の「Café de Manyo!」では、初夏にうれしいひんやりとした新メニュー(桃のスムージーやソフトクリームなど)をご用意しています。

明日香応援券をご利用いただける店舗でもありますので、この機会にぜひお立ち寄りください。



▲公式HP

- ・開館時間 10時～17時
- ・カフェ営業時間 11時～16時
- ・休館日・定休日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

☎54-9300 WEB: <http://inukai.nara.jp/>

### あすか元気体操

**健康ポイント対象事業**

あすか元気体操(旧たちばな元気体操)は、週1回、60分間の健康づくりや介護予防の体操をしています。

加齢と共に足の筋力が弱くなったり、外出が億劫になったりしていませんか。楽しく元気に体操や筋力トレーニングをしましょう。

**【対象者】**

村内在住で65歳以上の方

**【活動日時】**

●Aコース

おおむね毎週火曜日

初回・5月26日(火)

①13時30分～14時30分

②15時～16時

●Bコース

おおむね毎週金曜日

初回・5月29日(金)

①13時30分～14時30分

②15時～16時

**【内容】**

- ・体調確認、血圧測定、検温
- ・マットや座位での運動、ゴムチューブを用いた運動、筋力ト

レーニング

**【場所】** 健康福祉センター

**【利用料金】** 月600円

**【募集期間】**

5月7日(木)～12日(火)

8時30分～17時15分

**【注意事項】**

・受付は先着順です。

・ご本人またはご家族から、1人ずつお申し込みください。

・各クラス定員40名に達し次第、受付を終了します。

・キャンセル待ちはありません。

・定員に達したのち、年度途中に欠員が生じた場合は、追加受付を行います。

・参加にあたりデマンド乗合交通の利用希望の方は、申込時にお伝えください(乗車定員あり)。

**【申し込み・問い合わせ】**

健康こども福祉課

明日香村地域包括支援センター

☎54-5550

