

寿楽つうしん

平成24年7月号

平成24年7月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

あま がわ あひ む た あ こ
天の川相向き立ちて我が恋ひ
きみ き ひも と ま
君来ますなり紐解き設けな 山上憶良

七夕まつり

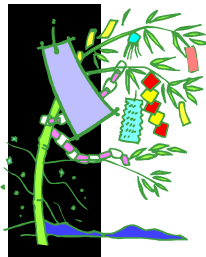
七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。みなさんも子供のころ、たくさんの短冊をつるしておりひめとひこぼしにお願いごとをしたのではないのでしょうか？

では七夕はいつから、どのようにして始まったのでしょうか？
その起源には数多く説がありますが、

- (1) もともと日本の神事であった「棚機(たなばた)」と
- (2) おりひめとひこぼしの伝説 と
- (3) 奈良時代に中国から伝来した「乞巧奠(きこうでん)」という

行事があわさったものと言われています。



今月の和歌の解説

【通釈】天の川に向き合って立ってる私の恋しいあの方がいらっしやいます。紐をほどいて寝所の準備しましょう

【補記】やまのうえの おくら、(齊明天皇6年(660年)? - 天平5年(733年)?)は、奈良時代初期の貴族・歌人。名は山於憶良とも記される。姓は臣。官位は従五位下・筑前守。万葉歌人。

仏教や儒教の思想に傾倒していたことから、死や貧、老、病などといったものに敏感で、かつ社会的な矛盾を鋭く観察していた。そのため、官人という立場にありながら、重税に喘ぐ農民や防人に狩られる夫を見守る妻など社会的な弱者を鋭く観察した歌を多数詠んでおり、当時としては異色の社会派歌人として知られる。

夏バテを防止する4つの食事法

1. 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがか冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

2. 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人もいます。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとって、栄養のバランスのよい食事をしましょう。

3. 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！

夏は冷たい飲み物がおいしいですよ。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

4. 水分を控えるのはNG！

ただでさえ暑いものだから、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか？ そうすると、からだは脱水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。





7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
卓球開放	太極拳	古城と古寺散策 初心者のための 卓球教室	椅子に座って エクササイズ	詩吟 健康体操	英会話 水彩画	
8	9	10	11	12	13	14
卓球開放	バードカービング	やさしい将棋教室 初心者のための 卓球教室	ウクレレ教室 健康相談	歌声教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	フラダンス 初めての書道
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放	太極拳	古城と古寺散策 やさしい将棋教室 初心者のための 卓球教室	椅子に座って エクササイズ 栄養相談	詩吟 健康体操	英会話 水彩画	
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放	バードカービング	休館日	ウクレレ教室 健康相談	歌声教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	フラダンス 初めての書道
29	30	31				
卓球開放		やさしい将棋教室 初心者のための 卓球教室				

高齢者の熱中症予防

熱中症を予防するには屋内であってもこまめな水分補給が不可欠です。特に就寝・入浴前後には水分を補給しましょう。次に熱中症予防として基本的に大切なのは日常生活の中で“暑さ”を避けるということです。できるだけ涼しい服装をし、家の中の温度上昇に注意します。室温の上昇を防ぐには直射日光を避けるためにすだれをしたり、窓を開け風通しをよくします。また、炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出るようにします。それでも暑さが我慢できない時はエアコンを利用するなどの対策が必要です。暑さ対策グッズなども市販されていますので活用するのも良いでしょう。



ふれあい七夕まつり 開催!

菊名寿楽荘では、菊名保育園の園児とのふれあいを目的に、ふれあい七夕まつりを開催します。皆さん、こぞってご参加下さい。

日時: 7月6日(金) 9:40~10:40

場所: 菊名寿楽荘 大広間

内容: 園児とのふれあい

ハーモニカ演奏など



[編集後記] 暑い日が続いています。去年は、輪番休館で利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。去年の夏も大変暑かったのですが、今年もまた暑い日が多くなりそうです。冬は大変寒い日が続いたのですが、逆に夏は暑くなって…。全体的に地球は温暖化の方向へ向かっているということですね。幸か不幸か日本は四季に恵まれ温暖で過ごし易い国ですが、近年の夏はこと更に暑く、冬も寒い日が多くなって、四季の移り変わりを特に強く感じるのはいいことなのか、それとも…!?. でもやはり暑いのは苦手です!

