

寿楽つうしん

平成24年4月号

平成24年4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

世の中にたえて桜のなかりせば
春の心はのどけからまし 在原業平

平成24年度前期の「趣味の教室」 が始まります。

継続10講座、新規4講座が前期の講座です。

教室名	講師	実施曜日	実施時間
太極拳	久米川先生	第1・第3月曜	午後1時～3時
バード カービング	矢崎先生	第2・第4月曜	午前10時～12時
古城と古寺 散策	大塚先生	第1・第3火曜	午前10時～12時
椅子に座って エクササイズ	小野先生	第1・第3水曜	午前10時～12時
ウクレレ	太田先生	第2・第4水曜	午後1時～3時
詩吟	尾崎先生	第1・第3木曜	午前10時～12時
歌声	水野先生	第2・第4木曜	午前10時～12時
健康体操	竹口先生	第1・第4木曜	午前10時～12時
英会話	足立先生	第1・第3金曜	午前10時～12時
水彩画	永井先生	第1・第3木曜	午前10時～12時
編物	荻山先生	第2・第4金曜	午後1時～3時
健康麻雀	山田先生	第2・第4金曜	午後1時～3時
フラダンス	加藤先生	第2・第4土曜	午前10時～12時
初めての書道	安武先生	第2・第4土曜	午後1時～3時

* 赤字は新規講座名

【通釈】この世の中に全く桜というものがなかったならば、春を過ごす心はのどかであったろうよ。(なぎさの院にて桜を見て読める)

【補記】在原 業平(ありわらの なりひら、825年(天長2年) - 880年7月9日(元慶4年5月28日))は、平安時代初期の貴族・歌人。平城天皇の孫。贈一品・阿保親王の五男。官位は従四位上・蔵人頭・右近衛権中将。

六歌仙・三十六歌仙の一人。また『伊勢物語』の主人公とみなされている。別称の在五中将是原氏の五男であったことによる。

「なぎさの院」は、いまの大阪府枚方市辺りにあった惟喬親王の別荘。遊獵地であった交野(かたの)に近い。伊勢物語八十二段には、業平が交野で狩のお供をした際、「狩はねむごろにもせで、酒をのみのみつつ、やまとうたにかかれりけり。いま狩する交野の渚の家、その院の桜ことにおもしろし。その木のもとにおりゐて、枝を折りてかざしにさして、かみなかしも、みな歌よみけり」とあって、桜の木の下での酒宴で詠まれた歌となっている。うらかな春という季節——しかし、「春の心」は決してのどかではあり得ない。散り急ぐ桜の花に、心は常に急かされるから。桜など、いっそなければ…。歓楽に耽る中、<いまこの時>の過ぎ去る悲しみが、人々の胸を締めつける。

医食同源

○生活習慣病の予防、治療の基本は、食事

「医食同源」とは医と食は健康を維持し、また病気を予防、あるいは治療をするという点で同じものであるという考え方をいいます。中国で古来、不老長寿の方法を探る中で見出された言葉であり、現代でも重要な意味を持っています。生活習慣病の予防、治療の基本は、食事です。高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などでは、進行して緊急に治療をしなければならない場合などを除いて、多くの場合、すぐには薬物を使用せず、まずは食事療法を行うべきでしょう。

有効な薬物には副作用がつきものです。薬を使わずに済むならばその方がいいに決まっています。「薬食同源」とも言うことがあります。おいしく食事をとることは薬を飲むのと同様に心身を健やかにしてくれることでしょう。

⇒菊名寿楽荘では毎月第3水曜日に栄養相談を行っています。お気軽にご相談下さい。



4月のスケジュール



* 赤字は開講日

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	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		ウクレレ教室 健康相談	歌声教室 詩吟 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	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					
卓球開放						

菊名寿楽荘近辺の桜の名所

○県立三ツ池公園

【所在地】

神奈川県横浜市鶴見区 三ツ池公園1-1

【交通・鉄道】

JR鶴見駅から東寺尾循環または
寺谷循環バス約10分「寺尾中学校入口」
下車徒歩約7分

JR鶴見駅(みずほ銀行前)
から梶山行きまたは
新横浜駅行きバス約15分
「三ツ池公園北門」下車
徒歩約3分。

【例年の見頃】

3月下旬～4月中旬



* 寿楽荘裏の菊名桜山公園(通称カーボン山)
の桜も見事です!

前田副所長が就任!

今まで長らく菊名寿楽荘の発展に貢献
されました小菅副所長が退任し、新たに
4月から、コミュニティスタッフの前田が
副所長に就任いたしました。

前田副所長挨拶

前任の小菅さんから副所長を引き継ぎまし
たが、何もわからないまま、改めて責任の
重さを感じています。
一所懸命頑張りますので、皆様のご支援
をよろしくお願いいたします。

[編集後記]

滝野瓢水(ひょうすい)は、大阪の知人が遊女を身請けしようとした際に、いさめて

「手に取るなやはり野に置け蓮華草」を詠んだ。(三熊花顔『続近世奇人伝』)。
瓢水は播磨加古郡別府林(いまの加古川市)の富豪であり、生まれつき洒落で風流を
好んだ俳人であるが、後に放蕩のため貧窮した。

れんげは野に咲いているからこそ美しく眺められるもので、家の中に飾っても不似合い
で、その美しさは失われてしまう、という意味である。

「此の里へ来たらざるこそ粹なるべしと言ひしおいらんの発句に、手にとらで矢張野に
置けれんげ草」…春の花にも考えさせられる昨今の人生訓である。

