

寿楽つうしん

平成24年3月号

平成24年3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



なかさご おのえ さくら さきにけり
とやま かすみ たん
高砂の 尾上の桜 さきにけり
外山の霞 立たずもあらなむ

前中納言匡房

3月11日午後2時46分 全員黙祷！

2011年3月11日午後2時46分ごろ、マグニチュード9.0を記録する地震が東北地方太平洋沖で発生、それに伴う巨大な津波により東北地方を中心とする広い地域が被災し、15,000有余の尊い人命が失われました。

また、津波の影響で、東京電力福島第一原子力発電所において放射能漏れを伴う事故が発生し、大勢の人がいまだに避難生活を余儀なくされています。

この震災の復興には、7兆円とも8兆円ともいう巨額の復興費用が必要といわれていますが、費用もさることながら、それ以前に、お亡くなりになった方はもう二度と戻ってくることはありません。

私達は、お亡くなりになった方々に、「この未曾有の災害のどん底から立ち上がり、以前にも増しての立派な社会を一時も早く築き上げるように頑張ります！」と誓い、全員で黙祷をささげたいと思います。

今月の和歌の解説

【通釈】はるかに見渡せば 高い山の峰の桜が やっと 咲きはじめた 里近き山々の霞よ 立たずにいておくれ 山の桜とまぎれぬように (百人一首73番:『後拾遺和歌集』)

【補記】大江 匡房(おおえ の まさふさ、長久2年(1041年) - 天永2年11月5日(1111年12月7日))は、平安時代後期の公卿、儒学者、歌人。大学頭・大江成衡の子。官位は正二位・権中納言。江帥と号す。藤原伊房・藤原為房とともに白河朝の「三房」と称された。

いきいき健康講座

あなたの身の回りで腰痛に悩まされている人は、けっこう多いのではないのでしょうか。

腰痛体操という言葉も聞いたことがあるかもしれません。

腰痛体操は、自治体などが開催する体操教室でもメニューに取り入れられていたりします。

腰の痛みに対して行う体操ですが、腰痛体操は腰痛が治るというのではなく、腰痛になりにくい身体づくりをする体操です。腰痛体操で、弱った筋肉を鍛えて、正しい姿勢に戻すのです。軽いストレッチで血行を良くし、固まっている筋肉をほぐすことで、新陳代謝を高めるという方法です。

今回は、この腰痛体操をご紹介します。

まず、椅子に浅く腰かけ、足を軽く開き背筋を伸ばします。

ゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していきます。

このとき、頭が両足の間に入るぐらい深く倒してください。

3秒ぐらい時間をかけてゆっくりと上体を起こしていきます。

次は、椅子に深く腰かけ、両腕、背筋を伸ばします。

ゆっくりと息を吸いながら、上半身を徐々に後ろに反らせていきます。

めいっぱいそらしたら、息をとめて3秒数えます。

数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻します。

この腰と背中を伸ばす体操を数回行います。

とても簡単な体操ですが、少しずつ筋肉に働きかけ腰痛になりにくい体に変えてくれます。

もちろん無理はしないでくださいね、自分のペースでいいので、続けることが大切です。

ここで紹介した体操以外にも、色々な体操があるので、続けられそうなものを探してチャレンジしてみてください。

腰痛体操





3月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				詩吟 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	韓国語入門
4	5	6	7	8	9	10
卓球開放	元気わくわく教室 太極拳	中国語会話 古城と古寺散策	椅子に座って エクササイズ	歌声教室 詩吟 健康体操	編物教室 水彩画 英会話 健康麻雀	韓国語入門
11	12	13	14	15	16	17
卓球開放	絵手紙	中国語会話 古城と古寺散策	消防避難訓練 健康相談	詩吟 健康体操	寿楽文化祭 作品展	寿楽文化祭 作品展 発表会 お茶会
18	19	20	21	22	23	24
寿楽文化祭 作品展 発表会	太極拳	中国語会話	椅子に座って エクササイズ 栄養相談	歌声教室 健康体操 健康相談	英会話 編物教室 健康麻雀	
25	26	27	28	29	30	31
卓球開放	絵手紙	休館日	健康相談		健康麻雀	韓国語入門

寿楽文化祭開催!

主旨 「趣味の教室」等の成果発表
 場所 菊名寿楽荘各会場
 日時 3月16日(金)～18日(日)
 内容 作品展 16日(金)～18日(日)
 16日～17日:9時～16時 18日:9時～15時
 発表会 17日(土)～18日(日)
 10時～12時
 お茶会 17日(土)
 10時～12時
 先着50名



近隣の方もお友達とお誘い合わせの上、是非ご来場下さい!

消防避難訓練を行います。

日時 3月14日(水)9:30～
 場所 菊名寿楽荘及び菊名保育園
 当日は港北消防署の方が来館されます。
 菊名保育園の園児さんたちも一緒に訓練に参加します。
 利用者の方は、スタッフの誘導指示に従って避難していただくようご協力をお願いいたします。



[編集後記]



昨年の3月11日の東日本大地震からもう1年経ちました。地震とその後の大津波でご家族やお友達などを亡くされた方々のことを思うと胸が痛みます。まだ復興には程遠い状況ですが、東北の方のねばりと強い精神力が、必ずや近いうちに、従来にも増してのふるさと創生を成し遂げられることを信じてやみません。もう使い古された言葉ですが、改めて「頑張ろう、東北!」「頑張ろう、日本!」。今年オリンピックの年でもあります、改めて日本を意識する今日この頃です。