

寿楽つうしん

平成24年2月号

平成24年2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



2月のなぜなぜ？

2月(にがつ)はグレゴリオ暦で年の第2の月に当たり、通常は28日、閏年では29日となります。他の月の日数が30または31日なのに対して、2月だけ28または29日なのは、アウグストゥスが紀元前8年、8月の日数を30日から31日に変更し、そこで不足した日数を2月から差し引いたためです。それ以前のローマ暦では、年初は3月であったため、単に年末の2月から日数を差し引いたようです。

日本では旧暦2月を如月(きさらぎ、絹更月、衣更月と綴ることもある)と呼び、現在では新暦2月の別名としても用います。「如月」は中国での二月の異称をそのまま使ったもので、日本の「きさらぎ」という名称とは関係がありません。

「きさらぎ」という名前の由来には諸説あります。旧暦二月でもまだ寒さが残っているので、衣(きぬ)を更に着る月だから「衣更着(きさらぎ)」、草木の芽が張り出す月だから「草木張月(くさきはりづき)」、前年の旧暦八月に雁が来て、更に燕が来る頃だから「来更来(きさらぎ)」、陽気が更に来る月だから「気更来(きさらぎ)」、他に梅見月(むめみつき)、木目月(このめつき)等の別名もあります。旧暦二月は新暦では3月ごろに当たり、梅の花が咲く時期です。

欧米での呼び名であるFebruaryはローマ神話のフェブルウス(Februus)をまつる祭りから取ったと言われてい

ます。

今月の和歌の解説

【通釈】

東風が吹いたら、匂いを配所の私のもとまで寄せさせてくれ、梅の花よ。主人がいないからといって、春であることを忘れるなよ。

【補記】

道真は、代々学者の家系に生まれ、長じて学者、文人それに政治家として卓越した能力を発揮した人物であった。幼少の頃から文才に優れていたといい、18歳で律令制度の国家公務員試験の科目のひとつ「進士」の試験に合格、23歳でさらに上級の「秀才」に合格して文章(モンジョウ)博士となる。以後、その才を遺憾なく発揮して順調に出世し、醍醐天皇の時に55歳で右大臣に上り詰めた。ところが、そこで政治的な暗闘、学閥の抗争の黒い渦に巻き込まれてしまったのである。道真の異例の出世が、権力者藤原氏の鼻につき、延喜元年(901)藤原時平の讒言によって失脚し、北九州の太宰府へと左遷されてしまった。都を去るとき、詠んだ歌がこれである。その道真の愛した梅が、あるじを慕って一夜にして京都から太宰府に飛んできたという「飛び梅」の伝説は有名である。道真は、太宰府に赴任して2年後の延喜3年に無念の思いを残しつつ亡くなった。延喜5年、門弟によってその墓所に立てられたのが太宰府天満宮である。

2月は梅の花の季節。ここでは「梅の実の効用」について着目してみました。

梅干しと聞いただけで、唾液が出て食欲がわいてくる。それは、梅干のあのすっぱさにその秘密があり、その中に、疲労防止、疲労回復、スタミナ保持にかかせないクエン酸があるからなのです。私たちの腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水となり、その間にエネルギーが生み出されます。この一連のサイクルが円滑に回転しないと栄養物の不完全燃焼が起こり、血液中に多量の乳酸がたまってしまいます。すると、生命活動が衰え、慢性疲労に陥ってしまうのです。このサイクルを円滑にするのがクエン酸。つまり、梅干しを毎日食べるだけで、梅干しに含まれているクエン酸によって物質代謝は促進され、疲れにくい体を作ることができるのです。



平成24年度前期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。

平成24年度前期「趣味の教室」受講者募集要項

【太極拳】

第1・第3月曜/午後1時～3時
開講日 4月2日
上履き持参・運動しやすい服装
募集 15名



【健康体操】

第1～第4木曜/午前10時～12時
開講日 4月5日
スポーツ安全保険(実費)に加入します
健康チェックあり
募集 15名



【バードカービング】

第2・第4月曜/午前10時～12時
開講日 4月9日
木製置物(メジロ・カワセミ)を作ります。
募集 20名



【英会話】

第1～第3金曜/午前10時～12時
開講日 4月6日
初心者のための日常英会話
資料代等あります。
募集 15名



【古城と古寺散策】

第1・第3火曜/午前10時～12時
開講日 4月3日
座学と散策あります。
資料代・保険代等あり
募集 20名



【水彩画】

第1・第3金曜/午前10時～12時
開講日 4月6日
初回、6号スケッチブックと
鉛筆(2B～4B)持参
募集 15名



【椅子に座ってエクササイズ】

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 4月4日
上履き持参・運動しやすい服装、健康チェックあり
椅子に座って、簡単な体操をします。
募集 15名



【編物教室】

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日 4月13日
初心者から経験者まで
作品は自由で糸持参可
募集 15名



【ウクレレ教室】

第2・第4水曜/午後1時～3時
開講日 4月11日
初めての方のやさしい教室
資料代等あります。
募集 20名



【健康麻雀】

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日 4月13日
初心者のための麻雀
資料代等あります。
募集 20名



【詩吟教室】

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日 4月5日
初心者のための詩吟
教材費・資料代等あります。
募集 10名



【フラダンス】

第2・第4土曜/午前10時～12時
開講日 4月14日
初心者対象
募集 15名



【歌声教室】

第2・第4木曜/午前10時～12時
開講日 4月12日
愛唱歌、童謡などを歌います
資料代等あります。
募集 男性10名 女性10名



【はじめての書道】

第2・第4土曜/午後1時～3時
開講日 4月14日
初心者のための書道と文字の成り立ち
資料代等あります。
募集 20名



◇受講期間 平成24年4月から平成24年9月まで

※ 申込方法は右面にあります。

平成24年度前期「趣味の教室」受講者申込み方法について

- ◇受講資格 横浜市在住の60歳以上で初心者の方
- ◇申込期間 平成24年2月20日(月)～3月6日(火)
- ◇申込方法
 - (1) センター窓口で申込む方法
 - ・老人福祉センター利用証を持って、本人が直接申込むこと
 - ・結果を通知するので、「住所・氏名」記入の返信用ハガキを持参すること
 - (2) 郵送での申込方法
 - ・往復ハガキで3月6日(火)必着。
 - 往信用通信欄に希望の講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、返信用宛先欄に自宅住所・氏名を記入し郵送。
 - ・郵送先 〒222-0011 横浜市港北区菊名3-10-20 菊名寿楽荘あて
- ◇その他
 - ・教室の申し込みは1人1講座です。
 - ・申込み多数の場合は、抽選になります。
 - ・応募の結果は、ハガキにて通知します。

平成24年度より 新しく開講する教室

1. バードカービング教室

内容:木製置物(メジロ・カワセミ)を作ります。

講師:矢崎先生

2. ウクレレ教室

内容:初めての方のやさしいウクレレ教室

講師:太田先生

3. フラダンス教室

内容:初心者対象のフラダンス教室

講師:竹内先生

4. 初めての書道教室

内容:初心者のための書道と文字の成り立ち

講師:安武先生

4月度の「趣味の教室」開講スケジュール(——— の文字は開講日)

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						

「趣味の教室」



平成24年度の「趣味の教室」の前期の募集が始まります。この4月からいくつか新しい講座も増え、菊名寿楽荘利用者の皆さんに、また新たな気持ちで趣味の講座にいそしんで頂きたいと思っております。木彫りへの挑戦、ウクレレの爪弾き、書道のたしなみなど男女ともども楽しんでいただけるいろいろな分野の教室が開講します。この機会に、また一つ、貴方の趣味のレパートリーを広げてください。

また、従来からの、健康体操や太極拳、あるいはフラダンスなどの運動やほかのいろいろな人気の講座が盛りだくさんにあります。皆様ぜひ奮って「趣味の教室」にご応募下さい。



2月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			椅子に座って エクササイズ	詩吟 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	
5	6	7	8	9	10	11
卓球開放	太極拳	中国語会話 古城と古寺散策	健康相談	歌声教室 詩吟 健康体操	編物教室 英会話 健康麻雀	韓国語入門
12	13	14	15	16	17	18
卓球開放	絵手紙	中国語会話	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 健康麻雀	韓国語入門
19	20	21	22	23	24	25
卓球開放	太極拳	中国語会話 古城と古寺散策	健康相談	歌声教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	韓国語入門
26	27	28	29			
卓球開放	絵手紙	休館日				

元気わくわく教室が開催されます。

- 第1回 1月30日(月)10時~12時
介護予防講話・わくわく体操等
- 第2回 2月 6日(月)10時~12時
フットケア
- 第3回 2月20日(月)10時~12時
わくわく体操・お口ケア
- 第4回 2月27日(月)10時~12時
わくわく体操・栄養の話
- 第5回 3月 5日(月)10時~12時
わくわく体操・話し合い

コミュニティスタッフ募集！

募集人数 若干名(男女を問わず)
 募集期間 1月20日(金)~2月10日(金)
 募集職種 コミュニティスタッフ(非常勤職員)
 雇用期間 平成24年4月1日
 ~平成25年3月31日
 勤務時間 1日4時間(午前または午後)
 隔週勤務
 応募条件 45歳から65歳位まで、
 近隣に在住の方
 応募方法 所定の申込用紙で応募下さい
 (菊名寿楽荘受付にあります。)
 *詳しくは菊名寿楽荘にお問合せ下さい。

[編集後記] まだまだ寒い日が続いていますが、皆さんお元気でお過ごしですか？冬来たりなば春遠からじ！公園の梅の花もつぼみがほころんで、心なしか日ごとに一步一步春が近づいているような気がします。いや、まさに春はそこまでやってきています。『梅は咲いたか、桜はまだかいな。』早く、桜の下で、花見酒と行きたいものですな。ご同輩！