

寿楽つうしん

平成27年2月号

平成27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

花と散り玉とみえつゝあざむけば
雪ふる里ぞ夢に見えける

菅原道真

笑いは究極のバイタリティ

「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ」

「病気には幸福が最良の武器である」といったのは、『幸福論』で知られるフランスの哲学者アラン。彼は「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ」という名言も残しています。

一方、「悲しいから泣くのではない。泣くから悲しいのだ」と言ったのは、アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズとデンマークの心理学者カール・ランゲです。彼らの説によると、人間は「うれしい」とか「悲しい」といった感情を自覚するよりも、顔の表情などの生理学的な反応のほうが先に起こるのだそうです。

笑顔のフィードバック効果

ジェームズやランゲの理論に則ると、つくり笑いであっても、脳内にはハッピーな感情がフィードバックされるということになります。これを「顔面フィードバック効果」といいます。

試しに、口角を10度～20度ほど上げて笑顔をつくってみましょう。すると、頬の大頬骨筋や頬骨が上がり、それに伴って目の周りの眼輪筋が動き、目尻が下がるのがわかるはず。この一連の表情筋の動きが脳にフィードバックされ、快さや喜びの感情が湧き上がるというわけです。岡山県の伊丹仁朗医師の実験では、つくり笑いをするだけでも、免疫力を上げるナチュラルキラー細胞が活性化したそうです。

口角の上上がったハッピーな笑顔をつくる簡単な方法としては、まずわりばしを横にして前歯でくわえます。次にわりばしの高さよりも口角を上げ、上の前歯が見える状態を30秒ほどキープした後、わりばしをそっと抜きます。この表情を笑顔の基本形として、日頃から笑いの表情筋を鍛えましょう。

笑いがNK細胞を活性化して、体の免疫力をアップする！

あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた「善玉」の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。



その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。

今月の和歌の解説

【通釈】まるで花のように散り、また玉のように見えて私をだますので、雪の降る夜は故郷が夢に見えたよ。

【補記】(すがわらの みちざね / みちまさ / どうしん、承和12年6月25日(845年8月1日) - 延喜3年2月25日(903年3月26日))は、日本の平安時代の貴族、学者、漢詩人、政治家。参議・菅原是善の三男。官位は従二位・右大臣。贈正一位・太政大臣。

忠臣として名高く、宇多天皇に重用されて寛平の治を支えた一人であり、醍醐朝では右大臣にまで昇った。しかし、左大臣藤原時平に讒訴(ざんそ)され、大宰府へ権帥として左遷され現地で没した。死後天変地異が多発したことから、朝廷に祟りをなしたとされ、天満天神として信仰の対象となる。現在は学問の神として親しまれる。

「花」や「玉」は雪の比喩。「あざむけば」というのは、遍照が「はちす葉の濁りにしまぬ心もて何かは露を玉とあざむく」(古今集)と歌っているのと同じ言い方。「雪ふる里」は「雪ふる」と「故郷」の掛詞。配所筑紫の大宰府で、花片や玉にも似た雪の降る幻想的な夜、道真は故郷、京の都を夢に見、望郷の思いを深くする。彼が同地で没したのは延喜3年(903)2月25日、享年59。この日京都の北野天満宮では梅花祭が催される。

高血圧対策「生活習慣 ひとつでも改善」

血圧を上げる主な要因には、食塩のとり過ぎ、肥満、運動不足のほか、アルコールの飲み過ぎ、喫煙、ストレスなどがあります。生活習慣を見直して、これらを1つずつでも改善していくことが大切です。なかでも特に注意したいのが「食塩のとり過ぎ」「肥満」「運動不足」です。まずはこれらの改善を目指しましょう。



平成27年度前期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。

平成27年度前期「趣味の教室」受講者募集要項

【はじめての太極拳】

第1・第3月曜/午後1時～3時
開講日4月6日
上履き持参・運動しやすい服装
保険(800円)程度
募集 15名



【初心者ウクレレ】

第2・第4水曜/午後1時～3時
開講日4月8日
初めての方のやさしい教室
資料代(500円)程度
募集 20名



【バードカービング】**新**

第2・第4月曜/午前10時～12時
開講日4月13日
メジロ・カワセミ彫刻作成
資料・一部材料代(1,300円)程度
募集 20名



【横浜郷土史】

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日4月2日
100年前の生活を学び、その痕跡を追う
資料代・保険代(1000円)程度
募集 20名



【茶道入門(立礼)】**新**

第2・第4月曜/午後1時～3時
開講日4月13日
江戸千家(袱紗、扇面、懐紙等が必要)
資料・一部材料代(1,500円)程度
募集 20名



【歌声教室】

第2・第4木曜/午前10時～12時
開講日4月9日
いろいろな曲をジャンルなく歌います
資料代(1000円)程度
募集 20名



【パッチワーク】**新**

第1・第3火曜/午前10時～12時
開講日4月7日
布・糸・針は持参
資料・一部材料代(600円)程度
募集 20名



【初心者英会話】

第1・第3金曜/午前10時～12時
開講日4月3日
初心者のための日常英会話
資料代(800円)程度
募集 20名



【初心者俳句教室】**新**

第1・第3火曜/午後1時～3時
開講日4月7日
初心者対象
資料代等(300円)程度
募集 20名



【初心者健康麻雀】

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日4月10日
初心者のための講座
資料代(500円)程度
募集 24名



【チェアエクササイズ】

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日4月1日
上履き持参・運動しやすい服装
保険(800円)程度・健康チェックあり
募集 15名



【実用書道】

第1・第3土曜/午後1時～3時
開講日4月4日
小筆による年賀状や慶弔文の書き方
資料代・半紙代(1,200円)程度
募集 20名



【デッサン・アクリル水彩画】**新**

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日4月1日
初回 鉛筆(2B～4B)、練り消しゴム
資料代(300円)程度
募集 20名



【日本歴史講座】

第2・第4土曜/午前10時～12時
開講日4月11日
中世社会に活躍した歴史上の女性たち
資料・教材費(800円)程度
募集 20名



◇受講期間 平成27年4月から平成27年9月まで

講師の都合により受講日が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※ 申込方法は右面にあります。

平成27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27年2月20日(金)～3月3日(火) (2月22～24日は休館日)
- ◇申込方法
 - (1) センター窓口で申込む方法(10:00～16:30)
 - ・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3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**
 - * 必要事項が未記入の場合は受付できないことがありますのでご注意ください。
 - 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。受講日をよくご確認ください。
 - ・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。

「横浜郷土史」散策同行記

12月4日、この冬一番の寒さ予報と昼からの雨予報が重なり参加者は10名と少なめでした。楓、銀杏の紅葉が残る綱島公園を散策しながら最初の訪問先の飯田家長屋門を目指しました。飯田家は江戸時代の旧家で代々北綱島の名主を務め同じく南綱島の名主である池谷家(いけのや)とともに、度々の洪水氾濫を起こしていた鶴見川の改修や農地開墾に尽力されてきたそうです。この地域はいずれも幕府直轄地の天領の農村です。飯田家長屋門は本来非公開ですが、たまたま在宅されていた14代当主の御好意で門内の見学をさせて頂きました。広大な屋敷林に囲まれた茅葺の大きなお屋敷ですが、御当主によれば喜び半分、苦勞半分(屋敷林や茅葺の手入れが大変)とお話してました。次の訪問地である綱島駅近くの池谷屋敷には庭先の松尾芭蕉の句碑と共に、大きな「日月桃」の石碑があります。明治後期の池谷家御当主が、海外から取り寄せた桃の苗木を品種改良した「日月桃」は大好評を博し、昭和初期には岡山をも凌ぐ桃の一大産地であったそうです。綱島の名前の由来がかっては綱島公園や諏訪神社などの高台が、複数の島となっていた様子から名づけられたとか、桃の一大産地であったとか小生にとっては目から鱗の散策でした。(A.M. 記)



池谷家の桃畑

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
			チェアエクササイズ チョンクワクリルが得意	横浜郷土史	初心者英会話	実用書道
5	6	7	8	9	10	11
卓球開放	はじめての 太極拳	バッチワーク 初心者俳句教室	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室	初心者健康講座	日本歴史講座
12	13	14	15	16	17	18
卓球開放	ハードカーピング 遊歩入門(立札)		チェアエクササイズ チョンクワクリルが得意 栄養相談	横浜郷土史	初心者英会話	実用書道
19	20	21	22	23	24	25
卓球開放	はじめての 太極拳	バッチワーク 初心者俳句教室	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室	初心者健康講座	日本歴史講座
26	27	28	29	30		
卓球開放	ハードカーピング 遊歩入門(立札)	休館日				

趣味の教室の開催曜日をご確認ください。

[趣味の教室]



昨年の10月から新しく開講した「実用書道」や「日本歴史講座」、「チェアエクササイズ」などの新しい趣味の教室などを始め、各趣味の教室は好評のうちに後期の講座が終了いたします。また、4月から新しいいくつかの趣味の教室が始まる予定です。前回で惜しくも抽選にもれた方、改めてこれらの講座にチャレンジしてみたい方などまたどんどん応募してみてくださいね。また、従来の趣味の教室の講座も根強い人気を博しています。まだ趣味の教室の講座をやったことがない方は、長い実績のあるこれらの講座にぜひチャレンジしてみましょう。そして、9月の敬老の集いにはぜひご自分の作品を展示、あるいは成果を発表して、ご家族、ご友人に皆さんの元気なところを見せてあげましょう。



2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	はじめての 太極拳	節分豆まき	チェアエクササイズ	横浜郷土史 元気いっぱい ためため講座	初心者英会話 初心者水彩画	実用書道
8	9	10	11	12	13	14
卓球開放			初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 元気いっぱい ためため講座	初心者健康麻雀	日本歴史講座
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放	はじめての 太極拳		チェアエクササイズ 栄養相談	横浜郷土史 元気いっぱい ためため講座	初心者英会話 初心者水彩画	実用書道
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室	初心者健康麻雀	日本歴史講座

臨時休館のお知らせ

菊名寿楽荘では、防火扉の交換工事のため、下記期間臨時休館いたします。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、趣旨ご理解のうえ、よろしくご了承のほどお願いいたします。

休館予定

2月22日(日)～24日(火)



節分豆まきと懐メロ・爆笑大会

日時 2月3日(火)9:40～12:00

場所 菊名寿楽荘3階大広間

- ・保育園園児による歌と豆まき
- ・みんなで歌おう！懐メロソング！！
- ・その他催し物

春の一日を楽しく過ごしましょう！



八甲田山死の彷徨

冬山遭難の報を聞くと、八甲田雪中行軍遭難事件を思い出します。この事件は、1902年(明治35年)1月に、日本陸軍第8師団の歩兵第5連隊が青森県の八甲田山で冬季に雪中行軍の訓練中に遭難した事件。訓練への参加者210名中199名が死亡(うち6名は救出後死亡)するという日本の冬季軍訓練における最も多くの死傷者が発生しました。日本陸軍は1894年(明治27年)の日清戦争で冬季寒冷地での戦いに苦戦し、そしてさらなる厳寒地での戦いとなる対ロシア戦を想定し、準備していました。日本陸軍にとって冬季訓練は緊急の課題でした。対ロシア戦は2年後の1904年(明治37年)に日露戦争として現実のものとなったのです。雪中行軍には青森から歩兵第5連隊210名が、弘前歩兵第31連隊38名が参加したうち、青森歩兵第5連隊が遭難しました。1971年(昭和46年)、新田次郎が『八甲田山死の彷徨』として小説化。さらにこの小説を原作とした1977年(昭和52年)の映画『八甲田山』で一般に広く知られることになりました。しかし、福島大尉による「この二日間の事は語るべからず」という命令やその後の軍の緘口令により、現地で見たと、その他軍の不利になるような事はすべて封じられました。自らも遭難しそうな状況下で救助は事実上不可能でしたが、遭難を発見しながら救助活動をしなかったことへの非難や、31連隊が成功したのに同じルートをとった5連隊が失敗した責任を5連隊や第八師団の首脳部が問われることを避けたかったためなどが主な理由とされます。行軍に成功した31連隊ですが、戦争を目前に軍部への批判を恐れた上層部がこの成功の事実を世間には隠蔽したともされました。いつの世も、将軍たちの命令ひとつで部下の命は風前の灯。でもアメリカ軍はさすが民主的のようで…。

アメリカの陸軍、海軍、空軍、それぞれの将軍が誰の部下が一番勇気があるかを競うことになりました。陸軍の将軍が部下に言いました。「今そこを走っている戦車に向かってほく前進をしろ」部下は言われたとおりに戦車に向かい、ひき殺されてしまいました。次に空軍の将軍が部下に言いました。「パラシュートなしで戦闘機から脱出しろ」部下は言われたとおりに戦闘機から飛び出し、墜落死しました。最後に海軍の将軍が部下に言いました。「あの空母の一番高いところから飛び降りろ」部下は言いました。「ふざけるな、この豚野郎」海軍の将軍が言いました。「どうだ、私の部下が一番勇気があるだろう。」

[編集後記]

