

寿楽つうしん

平成27年3月号

平成27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

もろともに あはれと思へ 山桜
花よりほかに 知る人もなし 前大僧正行尊

ヤマザクラ(山桜)

日本の野生の桜の代表的な種で、和歌にも数多く詠まれています。サクラの間では寿命が長く大木になります。ヤマザクラを原種として品種改良された種も多いようです。多くの場合葉芽と花が同時に展開する(開く)ので、これがソメイヨシノと区別する大きな特徴となります。日本、台湾、韓国、北朝鮮に分布。開花時期は3-4月頃。ヤマザクラは同一地域の個体群内でも個体変異が多く、開花時期、花つき、葉と花の開く時期、花の色の濃淡と新芽の色、樹の形など様々な変異があります。同じ場所に育つ個体でも一週間程度の開花時期のずれがあるため、同じサクラでもソメイヨシノと異なり、短期間の開花時期に集中して花見をする必要はなく、じっくりと観察できます。ソメイヨシノの植栽の普及する前の花見文化はむしろ、このように長期間にわたって散発的に行われるものでした。新芽から展開しかけの若い葉の色は特に変異が大きく、赤紫色、褐色、黄緑色、緑色などがあり、裏面が白色を帯びます。花弁は5枚で、色は一般的に白色、淡紅色ですが、淡紅紫色や先端の色が濃いものなど変化も見られます。樹皮は暗褐色または暗灰色。家具の材料としても人気が高いようです。樹皮は樺細工などに利用されます。吉野の桜」とは、本来この山桜を指すものであり、日本の象徴とされた桜でもあります。長寿な種であり、尾所には樹齢500年を越えるものが見られます。

因みに、藤沢周平の短編小説に同名の作品があり、また、これを原作とする2008年公開の日本映画があります。この映画は5月31日に全国公開されましたが、藤沢の出身地である山形県では4月より先行上映が開始されました。時代劇の名作です。



映画 山桜

今月の和歌の解説

【通釈】私がおまえを愛しむように、おまえも私を愛しいと 思ってくれよ、山桜。(こんな山奥では)おまえの他には私を知る人は誰もいないのだから。

【補記】(さきのだいそうじょうぎょうそん)
平安時代後期の天台宗の僧・歌人。平等院大僧正とも呼ばれる。父は参議源基平。園城寺(三井寺)の明尊の下で出家、頼豪から密教を学び、覚円から灌頂を受けた。1070年(延久2年)頃より大峰山・葛城山・熊野などで修行し、修験者として知られた。1116年(永久4年)、2代熊野三山検校に補任。熊野と大峰を結ぶ峰入りの作法としての順峰(熊野本宮から大峰・吉野へ抜ける行程)選定をおこなったという。1107年(嘉承2年)5月法眼に叙せられる。また、同年12月鳥羽天皇即位に伴いその護持僧となり、加持祈祷によりしばしば靈験を現し、公家の崇敬も篤かった。のちに、園城寺の長吏に任じられ、1123年(保安4年)には天台座主となったが、延暦寺と園城寺との対立により6日で辞任している。1125年(天治2年)大僧正。その後、諸寺の別当を歴任する一方、衰退した園城寺を復興した。

若き日の行尊が、吉野の山奥にある大峯(現・山上ヶ岳)で一人修行していた時、偶然目の前に現れた、きれいな山桜に感動して詠んだ歌。大僧正は当時の僧侶の最高の位。有名な人では空海や天海などもある。あはれと思う=いとしく思い、なつかしく思う。

医食同源

医食同源とは医療と食事は体を良くするということでは同じものであるという考え方をいいます。普段、何気なく食べている食べ物にはそれぞれ体にいい成分が数多く含まれています。現在、いろいろな健康食品やサプリメントなどが出回っていますが、そのような補助食品に頼るのではなく、毎日食べる食事に気をつけることで体の内側から健康にしていきたいものです。

【健康的な生活4か条】

1. 栄養のバランスのとれた規則正しい食生活
2. 適度で継続的な運動
3. 快適な睡眠
4. 過度のストレスをためない

この4つのことをいかに心がけて実践しているかで、快適な毎日を過ごすことができます。

菊名寿楽荘では毎月第3水曜日12:30~14:30に管理栄養士による栄養相談を行っていますのでぜひご利用ください。





3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	寿楽荘のひな祭り	フェアエクササイズ	横浜郷土史	初心者英会話 初心者水彩画 初心者健康麻雀	実用書道 日本歴史講座
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	寿楽文化祭	寿楽文化祭
15	16	17	18	19	20	21
寿楽文化祭	はじめての太極拳		フェアエクササイズ 栄養相談	横浜郷土史	初心者英会話 初心者水彩画	実用書道 日本歴史講座
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放		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	
29	30	31				
卓球開放						

菊名寿楽荘のひな祭り

日時：3月3日(火) 9:45～
場所：菊名寿楽荘3階大広間
催物：保育園園児唱歌
マジック・ショー・お琴演奏
春一番落語(慶応義塾大学落語研究会の皆さん)



寿楽文化祭

日時：3月13日(金), 14日(土), 15日(日)
場所：菊名寿楽荘 各教室及び大広間
内容：各趣味の教室等の成果発表
作品展 13日～14日：9時～16時
15日：9時～15時
発表会 14日：10時～13時30分
15日：10時～11時30分
お茶会 14日：10時～12時

*お茶券 当日券有り 50円

*当日は施設開放日です。
お友達、ご家族お誘いあわせの上
皆様でご来館ください。



平成27年度前期「趣味の教室」受講生募集中!

太極拳やパッチワーク、英会話などいろいろな教室が盛りだくさん!
受講期間 平成27年4月～9月
申込期間 2月20日(金)～3月3日(火)
受講資格 横浜市在住の60歳以上で初心者の方
*詳しくはホームページや館内の募集要項参照
応募者多数の場合は抽選になります。



お年寄りと頭痛

頭痛は大きく2つのタイプに分けることができます。

- ・命の危険がない痛み(一次性頭痛、慢性頭痛)
- ・命の危険がある痛み(二次性頭痛)

この2つのうち、どちらのタイプなのかを知っておかなければなりません。

一次性頭痛と二次性頭痛は、あなたが感じる痛み方によって、ある程度

見分けることもできます。しかし、感覚だけでは頭痛の種類を見分ける

ことは非常に難しく、また二次性頭痛の場合、個人の力ではどうにも治療することができません。ですから「もし、深刻な病気だったら・・・」と不安を感じる方はすぐに総合病院や頭痛外来などの専門のお医者さんで検査を受けてください。そしてご自分の症状にあった薬を処方してもらい、お医者さんの指示通りに服用するようにして、ちょっとよくなったと思って服用をやめたりしないようにしましょう。

そこで、薬屋さんの話。ある製薬会社が、とても画期的な新薬を開発しましたが、これから売り出そうというときに、社長が急逝しました。新薬開発担当の副社長が社長に昇格しましたが、新薬の効能などをうたっている説明書が副社長名となっていたため、副の文字を取って刷り直すよう指示しました。出来上がった説明書にはこうありました。<本薬はいかなる作用もありません。>



[編集後記]

