















8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 実用書道
2	3	4	5	6	7	8
卓球開放	はじめての太極拳	パッチワーク 初心者俳句教室	やさしい相続教室 アクリル水彩画	横浜郷土史	初心者英会話	日本歴史講座
9	10	11	12	13	14	15
卓球開放	茶道入門 (立礼)		初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 手話ダンス	初心者健康麻雀	実用書道
16	17	18	19	20	21	22
卓球開放	はじめての太極拳	パッチワーク 初心者俳句教室	アクリル水彩画 栄養相談	横浜郷土史 手話ダンス	初心者英会話	日本歴史講座
23	24	25	26	27	28	29
卓球開放	茶道入門 (立礼)	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	歌声教室 手話ダンス	初心者健康麻雀	
30	31					
卓球開放						

8月の行事

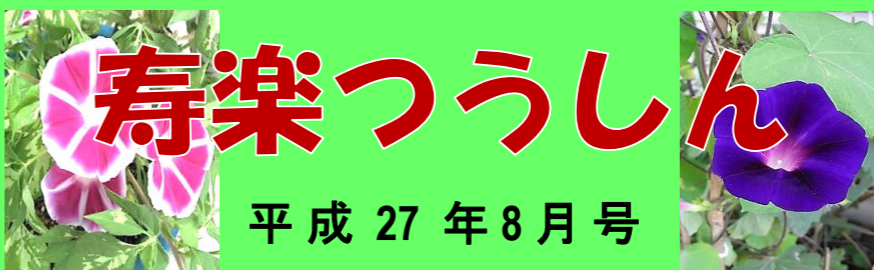
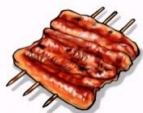
夏真っ盛り！青森ねぶた祭(8/2~7)、秋田竿燈まつり(8/3~6)、仙台七夕まつり(8/6~8)、阿波踊り(8/12~15)や花火大会など、全国各地で夏のイベントがひしめき合うように開催され、お盆(月遅れ)の時期で、盆休み、帰省や観光客で大賑わいとなります。けれど8月は葉月。葉っぱが美しい月との意味だそう、広葉樹が色づき始めだんだんと美しくなる月であることからきているといわれています。二十四節気では8月8日は立秋(秋の始まり)、8月23日は同じく処暑(暑さの収まる頃)で、もう季節が移り変わっていく頃なのです。



お盆に帰省して、久々に会った親友に
同級生A：年中無休と行ってたから、君の店に行ったら休みだったよ。
親友：ごめんごめん、教えてなかったっけ。お盆の3日間と正月3日が日、あわせて6日間休みで、年中6休(ムキユウ=無休)なんだ。
同級生A：ン???

【編集後記】

土用といえば夏が定番ですが、今年の「土用の丑の日」は7/24と8/5の2回です。「夏土用の丑の日にウナギ」となったのは、俗説ですが、江戸時代うなぎ屋がうなぎが売れず困って平賀源内に相談し、このとき「本日丑の日」という貼り紙を店に貼る」という源内の発案が功を奏し、うなぎ屋は大繁盛、他のうなぎ屋も真似をし、これが定着したというものです。ウナギの旬は冬だそうで、以前は夏にはあまり食べなかったといえます。背景に「丑の日に“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。前号で土用・節分は年4回あると書きましたが、スーパーやコンビニでは、夏以外の土用丑の日にもウナギを、また、2月の節分以外の節分(土用の明け日)にも恵方巻をという動きがあるとのこと。



寿楽つうしん

平成 27 年 8 月 号

平成27年8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

夏の夜はまだ宵ながら明けぬるを

雲のいつこに月やどるらむ 清原深養父

改暦こぼれ(裏)ばなし

明治政府は、明治5年12月3日に従来の太陰暦(旧暦)を太陽暦(新暦)に改暦し、明治6年1月1日としましたが、布告から施行までわずか23日というスピード実施であり、しかも12月がわずか2日で終わってしまいました。改暦を急いだ理由は、当時の明治政府は財政が危機的な状態にあり、さらに翌明治6年は旧暦で閏月があり、1年が13カ月になり、官吏の給料を13回支払わなければならない、その他の出費もかさむ、いっそ太陽暦を採用すればその心配もなくなり、その上明治5年の12月も2日しかないことになるので12月の給料もまるまる節約できると考え、これがスピード改暦の真相だったといわれています(?)。財政逼迫も理由の一つと思われますが、日本暦と西洋暦との間で起こる暦のズレは、欧米と対等な関係構築、脱亜入欧の富国強兵が急務だった当時の日本において、深刻な問題であり、改暦が急務ということが第一の理由と思われる。改暦とは関係ありませんが、2月が28日間となった訳は、大昔、太陽暦では冬の時期は仕事をしていなかったそうで、暦は3月から12月までしかなく、その後1・2月ができ、奇数月が31日、偶数月が30日とされました。1年366日となるため、2月を29日として調整。またまたその後、ローマ皇帝アウグストゥスが(権力者のわがままで)自分の生まれ月の8月を自分の名前(オーガスト)に変え、小(30日)の月であったのを大(31日)の月に変えたため、9月以降の月が大小入れかわり、その結果、2月を28日にしたとのこと(真偽は定かではありません)。

今月の和歌の解説



【通釈】
夏の夜は(とても短いので)まだ宵のうちと思っている間に明けてしまったが、月はこんな短か夜では、まだ西の山の端に辿り着いていないだろう。雲のどこあ

たりに宿を借りているのだろうか。
【作者紹介など】
今月の和歌は、皆様がよくご存知の「百人一首」36番目の歌です。作者清原深養父(きよはらのふかやぶ 寛平~延長(889~931)頃生存)は天武天皇の末孫で、平安中期の歌人。百人一首の42番に歌がある清原元輔(もとすけ)の祖父で、同じく62番に歌があり「枕草子」の作者でもある清少納言の曾祖父にあたります。豊前介房則の子とされます。あまり昇進しなかった人で、官位は従五位下でした。晩年は洛北に補陀落寺を建てそこに住んだといわれています。

《健康一口メモ:骨粗鬆症予防》

骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり、骨量が減り、もろくなって骨折しやすくなった状態のことをいいます。症状としては、身長が縮む、背骨や腰が曲がる、骨折しやすくなる、腰痛などです。①カルシウムの十分な摂取、②適量のたんぱく質摂取、③リンの摂り過ぎに注意、④ビタミンDの摂取、⑤塩分の摂り過ぎに注意、⑥アルコール、タバコは控える、⑦適度な運動と日光浴が、骨を強くするポイントとのこと。牛乳・小魚・豆腐・ひじき・ゴマ・小松菜などカルシウムの豊富な食品、カキ・ホタテ・納豆・ひじき・玄米などマグネシウム(カルシウムを骨に組み込ませる働き)を含む食品、魚介類・干し椎茸・木耳・きのこ類などビタミンD(カルシウムの吸収を助ける働き)を含む食品、肉・魚・卵・豆製品・乳製品などのたんぱく質(カルシウムの吸収を助ける働き)、酢・梅干・果物類などの有機酸、ビタミンC(カルシウムの吸収を高め丈夫な骨を作る働き)、大豆・大豆製品などに含まれるイソフラボン(骨からカルシウムが溶けだすのを防ぐ働き)がカルシウムの吸収を助ける栄養素とされています。



平成27年度後期「趣味の教室」の募集要項が決まりました

平成27年度後期「趣味の教室」受講申し込み方法について

平成27年度後期「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 10月5日
上履き持参・運動しやすい服装
保険代(800円)
募集 15名



〔横浜・みちの歴史〕新

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日 10月1日
道・川・鉄道の歴史から地域を学ぶ
資料・保険代(1,000円程度)
募集 20名



〔茶道入門(立礼)〕

第2・第4月曜/午後1時～3時
開講日 10月12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 10月8日
いろいろな曲をジャンルなく歌います
資料代(1,000円程度)
募集 20名



〔パッチワーク〕

第1・第3火曜/午前10時～12時
開講日 10月6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 10月2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〕

第1・第3火曜/午後1時～3時
開講日 10月6日
初心者対象・筆記具持参
資料代(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 10月9日
初心者のための講座
資料代(500円程度)
募集 24名



〔ロコモ予防体操〕新

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 10月7日
上履き持参・運動しやすい服装
保険代(800円程度)
募集 15名



〔日本歴史講座〕

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



〔デッサン・アクリル水彩画〕

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 10月7日
絵の道具で持っているもの持参
資料代(300円程度)
募集 20名



〔実用書道〕

第1・第3土曜/午後1時～3時
開講日 10月3日
小筆による年賀状や慶弔文の書き方
資料・半紙代(1,200円)
募集 20名



〔初心者ウクレレ〕

第2・第4水曜/午後1時～3時
開講日 10月14日
初めての方のやさしい教室
資料代(500円程度)
募集 20名



〔注意事項〕

教室のお申込みは一人一講座です。
3年間、同じ講座を申し込むことはできません。
応募者多数の場合は抽選になります。

- ◇受講資格
- ◇申込期間
- ◇申込方法

横浜市在住の60歳以上で初心者の方
平成27年8月10日(月)～8月31日(月) (8月25日(火)は休館日)
(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) 郵送での申込み方法
 - ・往復ハガキで8月31日(月)必着
 - 返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。受講日をよくご確認ください。
- ・申込多数の場合は、抽選になります。
- ・応募の結果は、ハガキにて通知します。

やってみよう! いってみよう! 寿楽荘での講座・イベント

現役を退き、教養・趣味を深めたい・ひろげたい、仲間がほしい、健康も維持したい、さてどうすればいいの?どこにいけばいいの?思っているうちに時は過ぎていきます。菊名寿楽荘では多様なプログラム・メニューを自由に組み立て、実施しています。



【趣味の教室】教養・趣味を深め、広げられる仲間づくりや健康づくりにも有用な半年間全

12回の講座です。

【短期講座】半年間は長いと思う人には、1講座3～4回の講座があります。趣味をひろげ、仲間づくり、健康づくりのきっかけに有用です。



【イベント】商業主義的なことは別として都会では、なかなか季節を体感できる場所や機会が少なくなっています。家庭でも季節に合わせて何かを楽しむことが少なくなっています。文化祭・敬老の集い・バザーや節分・雛祭り・端午の節句・お月見など、仲間の和を広げ・深める催しや、季節を体感でき近隣の保育園児とも触れ合うイベントで、豊かな心を維持する取組です。

10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
				横浜・みちの歴史	初心者英会話	実用書道
4	5	6	7	8	9	10
初めての太極拳	パッチワーク俳句教室	ロコモ・水彩画健康相談	歌声教室	健康麻雀	日本歴史講座	
11	12	13	14	15	16	17
茶道入門(立礼)	初心者ウクレレ栄養相談	横浜・みちの歴史	初心者英会話	実用書道		
18	19	20	21	22	23	24
初めての太極拳	パッチワーク俳句教室	ロコモ・水彩画健康相談	歌声教室	健康麻雀	日本歴史講座	
25	26	27	28	29	30	31
茶道入門(立礼)	休館日	初心者ウクレレ				

趣味の教室



本年4月から開講した「趣味の教室」12講座は間もなく前期の講座が終了します。「趣味の教室」は、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりなど、これまで時間がなくやりたくてもできなかった、あるいは趣味・教養を深めたい、また新しいジャンルに挑戦したいとお考えの高齢の方に「集い、学び、楽しんで」豊かな生活を過ごしていただける講座です。後期は「ロコモ予防体操」を新たに加え13講座で実施します。前回惜しくも抽選にもれた方、未経験の方、是非チャレンジしてみてください。

※ 受講期間 平成27年10月～平成28年3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ご了承ください。