

# 寿楽つうしん

平成27年10月号

平成27年10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

白露に風の吹きしく秋の野はつら  
ぬきとめぬたまぞ散りける 文屋朝康

## お好きな服は？



「秋の七草」は、奈良時代の歌人、山上憶良が『万葉集』に詠んだ次の二首、「秋の野に咲きたる花を指折り(およびおり)かき数ふれば七種の花」、「萩の花尾花瞿麦(なでしこ)の花姫部志(みなへし)また藤袴朝貌の花」に由来するといわれています。「朝貌の花」は朝顔、木槿、桔梗、昼顔など諸説あるそうですが、桔梗がもっとも有力だそうです。「春の七草」は、七草粥を食べるといって行事が行われるので暗誦できる人は多いと思いますが、「秋の七草」は言葉として知ってはいても七種すべて暗誦できる人はそれほど多くないと思われます。覚え方はいろいろあるようですが、冒頭の「おすきなふくは」は、「お」⇒おみなえし、「す」⇒すすき、「き」⇒ききょう、「な」⇒なでしこ、「ふ」⇒ふじばかま、「く」⇒くず、「は」⇒はぎというわけで、最もポピュラーな覚え方といわれます。他にも「おおきなハカマはく」とか「ハスキーなおふく(ろ)」などがあるようです。「秋の七草」は粥にして食すということはありませんが、「葛」は葛根湯で知られているとおり、風邪、肩こり、神経痛などに、他の七草も民間薬や漢方薬として利用されてきたそうです。効用はあるようですが、服用される場合は素人判断は危険ですので、医師、専門家とご相談ください。



## 今月の和歌の解説

### 【通訳】

草葉の上に落ちた白露に風がしきりに吹きつけている秋の野のさまは、まるで糸を通してとめてない玉が美しく散り乱れているようではないか



### 【作者紹介など】

「百人一首」37番の歌です。作者文屋朝康(ふんやのあさやす 生没不詳 従六位下・大舍人大允)は平安時代中期の歌人で、六歌仙・中古三十六歌仙の一人文屋康秀の子です。「百人一首」の中で「秋」を詠んだ歌は二十首ほどありますが、半分くらいが冬(モノトーンの墨絵のような季節)に向かう沈んだ調子の歌で、なんとなく物寂しく、物寂しく感じます。一方、「紅葉」を詠みこんだ歌が六首あり、それぞれに鮮やかな彩りを思い浮かべさせてくれるようです。この歌はそれらとは少し趣を異にし、透きとおった美しさを感じさせてくれるように思います。今月の歌では、親しみやすいかなと思ひ、幼い頃から馴染みのある「百人一首」から選んでいます。

## 《健康一口メモ:楽しみながら健康になれる、賢いお風呂の入り方》

お風呂の入り方によって健康になれる、リラックスできる場合もあれば、逆の場合もあり、一口にお風呂といっても、「熱いお風呂じゃないと入った気がしない」という人、「カラスの行水でちょっと浸かれればいい」という人、「なんだかんで1時間以上入ってしまう」という人など様々です。仕事などで疲れて帰宅した後のお風呂で一番求められるのはリラックス効果で、「ぬるめのお湯にゆっくり浸かると」が一番で、体温より少し高め(39度前後)の湯温は身体への負担が少なく、脈拍や血圧を安定させてくれるそうです。イライラにより血圧が上がったり、筋肉緊張による頭痛や肩こりの際は「ぬるめのお湯」に20分ほど浸かるのがよく、緊張がほぐれ、副交感神経が優位になり、リラックスした状態になるので寝つきも良くなるので、就寝2時間くらい前に入れば、湯上りのほてりも収まり、ぐっすり眠ることができるそうです。とても疲れているときは、バケツなどに43度くらいのお湯を入れ、10~20分くらい足を浸すだけで心身をリラックスさせることができるのでむくみや冷え性が気になる方にはおススメだそうです。



# 菊名寿楽荘主催事業 10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				みちの歴史	初心者英会話	実用書道
4	5	6	7	8	9	10
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	ロコモ予防体操 アクリル水彩画	歌声教室	初心者健康麻雀	日本歴史講座
11	12	13	14	15	16	17
卓球開放	茶道入門 (立礼)		初心者ウクレレ 健康相談	みちの歴史	初心者英会話	実用書道
18	19	20	21	22	23	24
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	ロコモ予防体操 アクリル水彩画	歌声教室	初心者健康麻雀	日本歴史講座
25	26	27	28	29	30	31
十三夜(月見飾り) 卓球開放	茶道入門 (立礼)	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	短期講座 (ルディック ウォーク)		ハロウィン を楽しむ

## 【短期講座】ルディックウォーク教室

ルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。みんなで一緒に歩きましょう!!

開催日時 10月29日(木)  
10:00~12:00

開催会場 岸根公園

講習内容 ①ポールの使い方、②実技指導

申込期間 10月15日~

申込方法 菊名寿楽荘に直接申込

募集人員 30名(先着順)

受講資格 横浜市内在住で

60歳以上の初心者の方

参加費 300円(保険代含む)

問合せ先

港北区菊名3-10-20

Tel 433-1255



## 【短期講座】絵てがみ教室

「絵手紙」はハガキ裏面に花・野菜・風景などの絵を描き、言葉を書き添える「心の贈り物」です。絵手紙の年賀状を作ってみませんか!

開催日時 11月10日(火)、17日(火)の  
全2日間 13:00~15:00

開催場所 菊名寿楽荘

申込期間 10月20日(火)~

申込方法 菊名寿楽荘に直接申込

募集人数 20名(先着順)

受講資格 横浜市内在住で

60歳以上の初心者の方

受講料 400円

問合せ先

港北区菊名3-10-20

Tel 433-1255



## 【ほっと・コーナー】



9月下旬から10月上旬のある日“突然”にどこからともなく、とてもよい匂いがただよってきます。今年もそんな時期になったのかなと感じさせてくれる、オレンジ色のかわいい無数の小さな花を咲かせる《金木犀》です。原産は中国とのことで、主に庭木として観賞用に植えられ、花冠は白ワインに漬けたり、茶に混ぜて花茶や蜜煮にして香味料などに仕立てられます。また、花の砂糖漬けや花に見立てて名づけられた卵料理はたくさんあるそうですが、私はこれらの卵料理をどれも知りません。甘くしっかりとした強い香りであることから、昔はトイレのそばに植えられたこともあったようで、ちょっとかわいいような気がしますネ。

<休憩~田舎育ちのA男と都会育ちのB介の会話~なんかヘン>

A男「キンモクセイのいい匂いが漂ってくるねー。」 B介「キンモクセイの匂いがわかるほど親しいの? キンモクセイっていい曲作るよね。NHK紅白にも出場したしね。」

A男「……ん? 花の名前なんだけど」 B介「エッ?、ウソ バンドグループかと思った。」 ※キンモクセイは第53回NHK紅白歌合戦に出場しています。