

寿楽つうしん

平成28年4月号

平成28年4月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘

指定管理者

(公財)横浜市老人クラブ連合会

(かがやきクラブ 横浜)

発行責任者 富田 公道

横浜市港北区菊名3-10-20

Tel 045(433)1255



卯の花とほととぎす

4月は卯月、「卯の花」が咲く季節なので「卯の花月」の略というのが定説だそうですが、卯月の「う」は「初」「産」の「う」で1年の循環の最初を意味するというものや稲を植える月で「植月」が転じたという説もあるようです。

「卯の花」はウツギ(空木; アジサイ(ユキノシタ)科ウツギ属)の花で、花期は5月初旬から6月頃です。「卯の花」は唱歌「夏は来ぬ」に歌わ



れているように親しみ深い花だったようで、万葉集にも数多く(24首)詠われています。以前、田畑の中にウツギが植えられていて、田畑の所有者の方が、ウツギの真ん中が土地境界だと説明されていたことがありました。ウツギは株立ちで萌芽力に優れ、刈り込みに強いことから垣根に使われたり、土地境界の目印に使われていたのでしょうか。「卯の花」とよく対となっているのが先の唱歌にも出てくる「ほととぎす」です。「卯の花」を詠んだ歌にもよくセットで詠まれています。「ほととぎす」は全長28cmほどで日本には5月中旬頃に渡ってきます。この時期に渡来するのは、自分で子育てせずにウグイスなどに托卵する習性があり、対象とする鳥の繁殖が始まる時期にあわせることや、餌となる虫類が出始める頃にあわせているのだそうです。「ほととぎす」の鳴き声(オス)は「特許許可局」とか「テッペンカケタカ」などと聞きなしされていることはよく知られています。「卯の花」の季語は初夏、「ほととぎす」の季語は夏全体。4月を「卯月」というのに「卯の花」は咲いておらず、「ほととぎす」も鳴いていない。旧暦に置き換えてみれば納得できると思いますが、新(太陽)暦4月を思うと季節感に違和感を覚えますが、私が捻くれ者だからでしょうか。

今月の和歌

【通訳】

初めて咲いた卯の花の蔭に隠れて、ほととぎすがどうして我慢できようか、できないなあと鳴きたいのを我慢しています。



【作者紹介など】

この歌は柿本人麻呂の歌で新古今和歌集第三夏歌にある歌です。人麻呂の歌は万葉集に数多く残されており、万葉集を代表する歌人です。初期の歌は持統3年(689年)、最後が文武4年(700年)で、この頃に活躍したことは推測できますが、生没年や官位、系譜など本当のところはわかっていません。草壁皇子、高市皇子、舎人親王、弓削皇子など天武天皇の子たちに捧げた歌が多く詠まれており、皇子たちと交流があり高官だったと思われるのに、公式な資料(日本書紀、続日本紀)にはその名が一切登場していません。詳しいプロフィールがほとんどわかっていない「謎」の歌人、まるで卯の花の蔭に隠れて鳴いている(歌を詠んでいる)ほととぎすのような歌人ですね。

《 健康一口メモ:朝ごはんの効能 》

- 生活リズムを作る; 朝食には、朝日とともに体内時計をリセットする働きがあります。生活リズムを整えることで生活習慣病やがんの予防につながります。
- 活動のエネルギー源になる; 朝食は午前中の活動のエネルギー源です。特に脳の働きを活発にするには糖質がおすすめです。
- 集中力がアップする; 朝食で脳の働きが活発になると集中力がアップし、仕事の効率や学校の成績向上につながります。
- 太りにくい体をつくる; 朝食を欠食すると、食事間隔が長くなり、体脂肪の合成が促進されます。
- お通じがよくなる; 朝食をとると大腸が刺激され、排便が促進されます。



菊名寿楽荘主催事業4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					初心者英会話	実用書道
3	4	5	6	7	8	9
卓球開放		パッチワーク	ロコモ予防体操 アクリル水彩画 健康相談	横浜・ みちの歴史	初心者健康麻雀 健康詩吟教室	歴史・横浜開港
10	11	12	13	14	15	16
卓球開放	太極拳 茶道入門 (立礼)		初心者 ウクレレ教室	手話ダンス 歌声教室	初心者英会話	実用書道
17	18	19	20	21	22	23
卓球開放 映画会	太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 アクリル水彩画 健康相談	横浜・ みちの歴史	初心者健康麻雀 健康詩吟教室	
24	25	26	27	28	29	30
卓球開放	茶道入門 (立礼)	休館日	初心者 ウクレレ教室	手話ダンス 歌声教室		歴史・横浜開港

☆ 4月1日からコミュニティスタッフのメンバーが代わります。

☆ 4月11日～18日まで県立看護専門学校学生の臨地実習があります。よろしくお願ひします。

四月の行事(灌仏会・花まつり)

旧暦4月8日、今から約2500年前のこの日に「釈迦」が生まれたとされる日で、誕生を祝って「灌仏会」・「花まつり」が各地のお寺で催されます。色とりどりの花で飾った小さなお堂(花御堂)を設け、お堂の中に水盤を置いて中央に誕生仏(小さな釈迦の仏像)を安置します。その頭上から参詣者たちが柄杓で甘茶や五色の香水を注いでお参りします。釈迦が生まれたこの時期、地上では花が咲き乱れ、天上からは花びらや甘露(甘い味のする雨)が降り注ぎ、八大竜王が五色の美しい水を吐いて「釈迦」の体を清めたと伝えられています。お堂を花で飾ったり、花御堂に安置された釈迦像に甘茶や香水をかけるのは、この伝説から興ったとのこと。ちなみに「灌仏会」の「灌」は「そそぐ」という意味です。また、「花まつり」の呼び名は明治以降使われるようになったそうです。



寿楽荘ご利用上のおねがい!!

- 公共交通機関をご利用ください。
- 食事や風呂道具は各自ご用意ください。
- 自動給茶機の紙コップは一人1日1個です。
- ゴミは必ずお持ち帰りください。
- 靴箱、傘立、風呂ロッカーの鍵は使用後必ず所定の場所にお戻しください。紛失の場合は実費負担いただきます。
- 飲酒の上での来館、館内での飲酒は厳にお断りします。
- センターご利用上のルール、マナーをお守りください。
- 館内は下足を脱いでご利用ください。又、素足、スリッパ等上履きでの利用はできません。

※玄関の「ご利用にあたって」をご確認下さい。

【ほっと・コーナー】



笑って!!

春は、いろいろな花が咲き始め目を楽しませてはくれますが、気温の変化に伴う体温調節(イヤッ、年を重ねるごとにこれが結構大変ですネ)などのストレスでメンタルを支える自律神経も乱れがちになります。食欲がない、すぐに疲れ体がだるい、何をやっても楽しくない、よく眠れないなどの症状があれば要注意です。そんな時は、①生活のリズムを整え、②栄養バランスの良い食事、③休養、④体温調節をしっかりと行い、心のバランスを整えましょう。もう一つ、就寝前などに心と体をほぐす「快眠体操」をやってみましょう。仰向けに寝て①背伸び、②腰ひねり、③お尻伸ばし、④脱力も快眠への導入になるそうです。(体操の解説は後日ご案内したいと思います。)

結婚した元部下から引っ越しの挨拶状が届きました。「性が変わりました」と書いてありました。「エッ 性? 姓」じゃないの?