

寿楽つうしん

平成28年7月号

平成28年7月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
(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

世の中は見しにもあらずなりぬるに
面がはりせぬ星合の空 建礼門院右京大夫



アドラー心理学とは?

【一瞬で人生を変える方法】



「朝の3つのテクニック」

<その一> 朝起きたら「ああ、爽快だ」と声に出す。

朝の思考や行動、習慣はその日一日を左右し、良くも悪くも大きな影響をもたらします。無意識に行っていることでも、それが毎日続いていたら、影響されるのは人生そのものであると言えます。朝、起きて、大きく伸びをして、「ああ、爽快だ」と声に出して見ます。たとえ爽快とは程遠い朝でも、「爽快だ!」と口に出すことによって、少しでも意識的に爽快に近づけます。

<その二> 朝自分に「ニッコリ微笑み」かける。

顔を洗い、鏡を見て、自分に向かって「微笑みかける。」もちろん鏡の中のあなたも、あなたに微笑みを返す。笑顔は人間の自立神経のうち、リラックス効果をもたらす副交感神経を優位にします。副交感神経が優位になると呼吸のリズムもゆったりとし、脈拍や血圧が安定し、ストレスが解消される、という効果があります。

<その三> 朝の「おはよう」「ありがとう」をおろそかにしない。

あなたは、毎日何人くらいの人とこの言葉を交わしているでしょうか?この「おはようございます」という言葉は、「さあ、これから共に始めましょう」というニュアンスを含む響きのよい言葉です。

もう一つ大切なのは、「ありがとう」という言葉です。ありがとうは漢字で書くと「有り難し」「有ることが難しい」=「めったにない」ということです。めったにないことをしてもらった感謝の意が、「ありがとう」という言葉には、込められています。(来月号に続く)

今月の和歌の解説

【通釈】

「世の中は以前見たのとはすっかり変わってしまったのに、少しも様子が変わることなく、昔のままの七夕の空だなあ。」

【作者紹介等】

高倉天皇の中宮であった平徳子、建礼門院に仕えた女房の右京大夫の歌である。彼女はどのようにして「世の中は見しもあらずな」ってしまったと嘆くのか。元暦二年(1185年)3月24日、関門海峡の東端、壇ノ浦での源氏との戦いに敗れ、平氏一門の多くの公達が討死した。彼女の忘れえぬ人である平資盛は、海に入るといって死を選んだ。以後、日本の国はすっかり荒々しい源氏の世と変わってしまったのである。

しかし、天空の世界は変わることがない。年にただの一度というけれども、牽牛星と織女星は年ごとに天の川を渡って一夜を共に過ごすのだ。私があの人と逢う日は二度とないのに……。


《健康一口メモ; 痛風とは?》

<その原因と痛さ> 一昔前までは痛風は贅沢病と言われ中高年特有の病気でした。しかし食が欧米化して、今では20代の若者でも痛風になる人が増えてきています。そして痛風は贅沢品の食べ過ぎでなるのではなく、プリン体摂取過多や肥満などの要因でなることが徐々に認知されてきました。20代の若者でも贅沢をしていない人でも、男性なら誰でもなる可能性がある痛風。その痛みは想像を絶するものと言われています。風が吹くだけでも痛い。一体どれくらい痛いのでしょうか。なった人しか分からないでしょう。痛風は比較的治療しやすい病気なのです。理由は尿酸値を適切にコントロールすれば発症しにくくすることができるからです。まずは早めに病院を受診し、適切な治療を受けましょう。

<尿酸値を適切にコントロールする? 気になる食生活?>

生活スタイルを改めることが唯一の解決策なのです。肥満や栄養過多の食事を見直し、適度な運動を心がけることが重要です。しかし無酸素運動などの激しい運動は尿酸値を上げる原因になりますので注意が必要です。尿酸値をあげてしまう原因になるストレスを溜めないなどの危険因子を一つ一つ取り除くことが大切なのです。

7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					初心者英会話 ニュースポーツ	実用書道
日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
卓球解放	太極拳	パッチワーク 卓球教室	ロコモ予防体操 テッサンアゲル水彩画 口腔ケア相談	横浜みちの歴史	健康麻雀 健康詩吟	歴史・横浜の 開港と近代化
日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
卓球解放	茶道入門(立礼) ニュースポーツ	卓球教室	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス 歌声教室	初心者英会話	実用書道
日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
卓球解放		パッチワーク 卓球教室	ロコモ予防体操 テッサンアゲル水彩画 栄養相談	横浜みちの歴史	健康麻雀 健康詩吟	歴史・横浜の 開港と近代化
日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
卓球解放	茶道入門(立礼) 太極拳	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス 歌声教室		
日 31						
卓球解放						

7月開催の短期講座募集のお知らせ

ナインボール・スクエアステップ・マグダーツなど一般的には、馴染みが薄いですが、やって見ると楽しいニュースポーツです。皆様の応募をお待ちしています。

【ニュースポーツ体験講座】

開催日時 7月 1日(金) 10:00~12:00
7月 11日(月) 10:00~12:00 全2回です。

開催場所 寿楽荘1階 プレイルーム

募集人員 20名

受付日 6月16日(木)~ 先着順で定員になり次第
×切です。

参加費 無 料 です。



ふれあい七夕まつり

季節を体感し、菊名保育園の園児達と一緒に楽しみ世代間交流を深めましょう。どなたでもご参加いただけます。

日 時 7月7日(木)
午前10時~12時
場 所 菊名寿楽荘3階大広間
内 容 七夕飾りつけ
菊名保育園園児歌
マンドリンとギター演奏



問合せ先
港北区菊名3-10-20
菊名寿楽荘
Tel 433-1255

【編集後記

新しい仕事も、はや、3ヶ月目に入り、やっと慣れて、なんとか事務処理をこなせるようになって来たかなーと思うこのごろです。毎日、皆さんの利用を心待ちにしている身としては、積極的に新しいイベントを企画して、皆さんにお知らせしていきたいなーと思っております。是非、お友達などをお誘い合わせの上、寿楽荘にお越しください。(S.I)

