

# 8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	はじめての 太極拳	パッチワーク 卓球教室	ロコモ予防体操 アクリル水彩画 司法書士相談	横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
ニュースポーツ の日	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	健康麻雀 健康詩吟	横浜の開港と 近代化
日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
卓球開放 月例映画会	はじめての 太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 アクリル水彩画 栄養相談	横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
ニュースポーツ の日	茶道入門 (立礼)	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	横浜郷土史 手話ダンス	健康麻雀 健康詩吟	横浜の開港と 近代化
日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
卓球開放	短期講座 セラバンド体操					

## 8月の行事

夏真っ盛り！。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。ただ8月は葉月。葉っぱが美しい月との意味だそうで、広葉樹が色づき始めた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7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(盂蘭盆会)8月13日～16日(月遅れ・ただし地方によって多少異なる)家に先祖の霊を迎えて供養をする期間。日本にはお盆を家族で過ごす風習がある。お盆の前後は多くの会社などで休日になり、故郷に移動する人々で例年、日本全国の幹線道路が大渋滞するほか、鉄道などの移動手段で割引料金が適用されなかったり、飛行機やレンタカーなどで割増料金が適用されたりするので、この時期に移動を考えている人は注意が必要。



## ニュースポーツ開催デー

ニュースポーツの日を新設します。

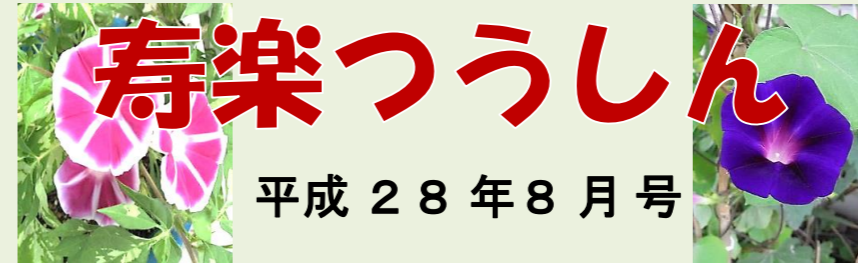
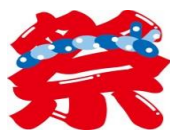
プレイルームの団体利用が無い日を中心にニュースポーツ(デッスゲッター9・輪投げ・ラダーゲッター・スクエアステップ・マグダーツ等)が楽しめるように、施設を個人開放いたします。受付カウンター横の施設利用 予定表にて、ニュースポーツの日をお知らせしますので、ご利用ください。



## 【編集後記】

### <小唄の紹介>

「ママ、どうしてこんなに白髪があるの??」「あなたがいたずらするたびに一本ずつ白くなったのよ」「じゃあ、ママもたくさん、いたずらしたのね。だっておばあちゃんの髪、まっ白じゃない」「パパはどうして髪の毛がないの??」「いろんなことを深く考えるからだよ」「じゃあ、ママはあまり考えていないんだね!?!」こんなユーモア溢れる日常の会話が図れるといいなと思うこのごろです。夏は、祭りやイベントが盛りだくさんの季節です。寿楽荘での講座・イベントも盛りだくさんです。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)



平成28年8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

身の上の一大事とはなりにけり  
紅きダリアよ紅きダリアよ 北原白秋

## アドラー心理学とは? 先月号の続き



【個人心理学の創始者】  
【人間の隠し持つ「目的」に注目せよ!】



「アルフレッド・アドラー 1870~1937」

オーストリア出身の精神科医、心理学者。フロイトとの共同研究者としての関係を経て、まったく新しい理論に基づく「個人心理学」を創始。日本では、その創始者の名をとって「アドラー心理学」と呼ばれることが多い。

【アドラー心理学とは?】「すべての悩みは、対人関係の悩みである」とした上で、フロイト的な原因論を根底から翻す「目的論」の立場をとるところにある。たとえば、「子供のころに虐待を受けたから、社会でうまくやっっていけない」と考えるのがフロイト的な原因論であるのに対し、アドラー的な「目的論」では、社会に出て他者と関係を築きたくないから、子供のころに虐待を受けた記憶を持ち出すと考える。人は過去の「原因によって突き動かされるのではなく、今の「目的」に沿って生きている。こうしてトラウマを否定するアドラーは、人生(生き方)とはいつでも選択可能なものであり、過去にどんなつらいことがあったとしても、これからどう生きるかには関係ない、と唱えました。

人は変わらないのではなく、ただ「変わらない」という決心を下しているに過ぎない。今、幸せを実感できない人に足りないのは、能力でもないし、お金でもないし、恵まれた環境でもない。変わる(幸せになる)ことに伴う「勇気」が足りないのだ。それがアドラーの主張です。

## 今月の和歌の解説



【通釈】

「身の上の一大事とはなりにけり」とは、多分「仮名手本忠臣蔵」の芝居、目七段一力茶屋の場で、遊女おかるに密書を読まれたと知った大星由良之介の独白を裁ち入れたのであろう。「哀傷篇序歌」のうち「花園の別れ六首」五首目の歌。この歌の直前には「紅の天竺牡丹ちつと見て懐妊たりと泣きてけらすや」という歌が置かれている。そのことから、「身の上の一大事」とは愛する女性が「懐妊」ったことであると知らされる。普通だったら喜ぶべきそのことがなぜ「身の上の一大事」なのであろうか? それはその女性が隣人の妻だったからである。

## 【作者紹介など】北原白秋

生年月日: 1885年(明治18年)1月25日  
出身地: 熊本県南関町  
死没: 1942年11月2日(57歳)  
柳川藩御用達の海産物問屋を営む旧家(現・白秋生家)に生まれ、1904年(明治37年)に早稲田大学に入学。日本の詩人、童謡作家、歌人。本名は北原隆吉。詩、童謡、短歌以外にも、新民謡の分野にも傑作を残している。

## 《健康一口メモ: 熱中症と暑さ対策さらにその予防》

【暑さ対策】最近の夏は私が記憶している暑さとレベルが違っているように感じます。暑さもそうですが、ゲリラ豪雨という今までになかった雨が真夏で増えています。ここ何年かは、高齢者だけではなく、子供たちも、熱中症の症状で救急車で運ばれましたというニュースを良く見聞きすると思います。熱中症の対策は、小まめな水分補給と栄養補給、適度にクーラーを使用するなどが一般的です。

【その予防】暑い時は出来るだけ外出しないのが一番です。買い物などは朝早くが良いでしょう。どうしても日中外出しなければならぬ時は帽子や日傘で熱中症と紫外線を防ぎましょう。日傘は黒いタイプがベストです。最近では男性でも日傘を差しているのを見かけます。一番大事なのが、睡眠です。私はある程度の暑さまでなら扇風機を点けながら眠ります。夜中でも30度近くあり寝苦しい時は、エアコンを付けて熟睡し、2時間後位にタイマーでOFFにするようにしています。睡眠は90分周期でノンレム睡眠とレム睡眠が訪れ、眠つてすぐの時間帯は疲労回復に大切な時間だと聞いたことがあるからです。



# 平成28年度後期「趣味の教室」の募集要項が決まりました

## 平成28年度後期「趣味の教室」受講者募集要項

①教室の申込は、一人一講座です。②3年間、同じ講座を申込むことはできません。③応募者多数の場合は抽選です。

### 〔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3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



### 〔季節の生け花〕新

第2・第4木曜/午後1時～3時  
開講日 10月13日  
初めての方のやさしい教室  
資料代(300円程度)花代実費  
募集 15名



### 〔茶道入門(立礼)〕

第2・第4月曜/午後1時～3時  
開講日 10月10日  
江戸千家(袱紗、扇面、懐紙等が必要)  
資料・一部材料代(1,000円程度)  
募集 15名



### 〔横浜・みちの歴史〕

第1・第3木曜/午前10時～12時  
開講日 10月6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



### 〔鳥の彫刻〕新

第2・第4月曜/午前10時～12時  
開講日 10月10日  
木製置物(メジロ、カワセミ)を作ります  
資料代(300円程度)材料代実費  
募集 15名



### 〔歌声〕

第2・第4木曜/午前10時～12時  
開講日 10月13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4日  
布・糸・針は持参  
資料代(300円程度)  
募集 20名



### 〔健康詩吟〕

第2・第4金曜/午前10時～12時  
開講日 10月14日  
漢詩にふしをつけて謡います  
資料代(500円程度)  
募集 15名



### 〔ロコモ予防体操〕

第1・第3水曜/午前10時～12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円程度)  
募集 15名



### 〔初心者英会話〕

第1・第3金曜/午前10時～12時  
開講日 10月7日  
初心者のための日常英会話  
資料代(800円程度)  
募集 20名



### 〔初心者ウクレレ〕

第2・第4水曜/午後1時～3時  
開講日 10月12日  
初めての方のやさしい教室  
資料代(500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14日  
初心者のための講座  
資料代(500円程度)  
募集 24名



### 〔手話ダンス〕

第2・第4水曜/午前10時～12時  
開講日 10月13日  
初めての方のやさしい教室  
資料代(300円程度)  
募集 15名



### 〔実用書道〕

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



### 〔歴史・横浜の開講と近代化〕

第2・第4土曜/午前10時～12時  
開講日 10月8日  
横浜開港と横浜の近代化  
資料代(800円程度)  
募集 20名



※ 受講期間 平成28年10月～平成29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。

## 平成28年度後期「趣味の教室」の受講申込方法について

◇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28年8月1日(月)～8月31日(水) (8月23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(水) 必着  
往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。

### ほんのちょっとのやる気! いつもと違う日常! 寿楽荘での講座・イベントに 申込みよう!

なんか変わった事、非日常を求めるあなた!! 現役を退き、自分の時間ができたけど何をしたら良いかわからないあなた!! 仲間がほしい、健康も維持したいあなたへ!!、菊名寿楽荘では多様なプログラム・メニューを用意いたしました。

【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】  
都会生活では、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。読書の秋などと言いますが、秋は文化祭の時季でもあります。寿楽荘では、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を開き、豊かな心を維持する取組を行ってまいります。



### 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
■	■	■	■	■	■	■ 実用書道
2	3	4	5	6	7	8
■	■ 初めての太極拳	■ パッチワーク	■ ロコモ予防体操	■ 横浜・みちの歴史	■ 初心者英会話	■ 歴史・横浜の開港と近代化
9	10	11	12	13	14	15
■	■ 茶道入門 鳥の彫刻	■	■ 初心者ウクレレ	■ 手話ダンス 季節の生け花 歌声	■ 健康詩吟 健康麻雀	■ 実用書道
16	17	18	19	20	21	22
■	■ 初めての太極拳	■ パッチワーク	■ ロコモ予防体操	■ 横浜・みちの歴史	■ 初心者英会話	■ 歴史・横浜の開港と近代化
23	24	25	26	27	28	29
■	■ 茶道入門 鳥の彫刻	■ 休館日	■ 初心者ウクレレ	■ 手話ダンス 季節の生け花 歌声	■ 健康詩吟 健康麻雀	■
30	31	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

### 趣味の教室

本年4月から開講した「趣味の教室」15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「季節の生け花」と「鳥の彫刻」を加えた15講座でスタートする予定です。

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。

