

寿楽つうしん

平成28年9月号

平成28年9月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
指定管理者
かがやきクラブ 横浜
(公財)横浜市老人クラブ連合会
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
Tel 045(433)1255

鳴く虫のひとつ声にもきこえぬは心
ごころにもものやかなしき 和泉式部

敬老の日

9月19日(平成28年)※9月の第3月曜日。

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。元々は1954年に「としよりの日」という名前で制定されました。でも、この名前はちょっとひどいですよね。やはりそういう声が上がったらしく、1964年に「敬老の日」に改められ、2003年からはハッピーマンデーの一環で9月の第3月曜日になりました。本当に老人の方々を敬愛する思いがあるのなら、連休にするため、年によって移動するような定め方ではなく、きちんと日にちを定めるべきだと思うのは私だけでしょうか。

今はとても若々しく、はつらつとした元気なお年寄りが多く「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼びかけるのをためらうことも多いです。敬老の日のお祝いをするタイミングって結構難しいですね。

敬老の日って、ご老人を敬う日、いたわる日、感謝してプレゼントを贈る日みたいな認識でいる人がほとんどだと思いますが、そうではなく、敬老の日の由来は、1947年に兵庫県の多可郡野間谷村(現在の多可町)で「老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村作りをしましょう」という趣旨で、9月15日に始まったのが、兵庫県全体に広まり、冒頭で説明した全国展開になりました。

もうすぐ敬老の日。おじいちゃんおばあちゃんが大喜びする「気持ちのこもった手作りプレゼント」等、今から具体的にアイデアを考えてみてはいかがでしょうか？

敬老の日



今月の和歌の解説

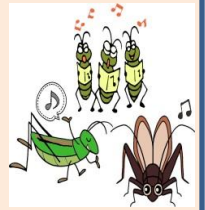
【通釈】

「鳴く虫たちがみな同じ声に聞こえないのは、虫ごとにそれぞれ違った心があるので、違ったもの悲しさを嗅いているのだろうか？」

もっばら様々に聞こえてくる違った虫たちの声に耳を傾け、それは人間と同様、虫たちにもめいめい違った悲しさを抱え込んでいるからなのだろうか？と推し量る。

【作者紹介など】

和泉式部(いずみしきぶ)は、平安時代中ごろ(10世紀末ごろから11世紀前半)に生きた女性であるが、生没年ははっきりしないようである。父は越前守(えちぜんのかみ)だった大江雅致(おおえのまさむね)母は平保衡(たいらのやすひら)の娘である。最初の夫であった和泉守橘道貞(たちばなのみちさだ)との間には、後に小式部内侍(こしきぶのないし)と呼ばれる娘が生まれたがやがて別離し、その後は数多くの恋愛を重ねて、藤原道長(ふじわらのみちなが)からは「浮かれ女」と呼ばれたという。後に藤原保昌(ふじわらのやすまさ)と再婚して、夫が赴任した丹後(たんご)に下ったとされているが、晩年のことはほとんどわからないらしい。



《健康一口メモ:リウマチの症状と治療法》

関節や関節の周囲の骨、腱、筋肉などに痛みが起きる病気をまとめてリウマチ性疾患とか単にリウマチと呼びます。一般的にリウマチといえば「関節リウマチ」のことを指しています。「関節リウマチ」はリウマチの中でも患者数も多く、70万人とも100万人ともいわれています。関節リウマチ(以下「リウマチ」)は、免疫の異常により、主に手足の関節が腫れたり痛んだりする病気です。進行すると、骨や軟骨が壊れて関節が動かせなくなり、日常生活が大きく制限されます。また、炎症は関節だけでなく、目や肺などの全身に広がることもあります。リウマチのかかり始めには、熱っぽい、からだがだるい、食欲がないなどの症状が続いたり、朝方に関節の周囲がこわばることがあります。その後、小さな関節が腫れ、やがて手首やひじ、肩、足首やひざ、股関節など全身の関節に広がっていきます。リウマチは薬による治療だけでなく、心身の安静と適度な運動、関節に負担をかけない工夫など、日頃から病気にかかった人自身が積極的に療養生活に取り組むことが大切です。リウマチと上手に付き合っていくためのヒントは、**病気とともに楽しく生きようとする意欲と、ストレスを上手に発散させる**

日常生活の態度・工夫にあります。



菊名寿楽荘主催事業9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
ニュースポーツの日	初めての太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 テッサン アクリル水彩画	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 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
卓球開放 月例映画会	茶道入門 (立礼)		初心者ウクレレ 健康相談	横浜みちの歴史 十五夜・月見飾り	初心者英会話	敬老のつとめ
日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
ニュースポーツの日	初めての太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 テッサン アクリル水彩画 栄養相談	歌声教室 スクエアステップの日	健康麻雀 健康詩吟	実用書道 横浜の開港と近代化
日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土
卓球開放	茶道入門 (立礼) セラバンド体操	休館日	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス		

9月1日は防災の日・正しい判断で早めの避難を!!

自然災害の理解

自然災害は大きく、大気中における諸現象によって生ずる気象災害と、固体地球内部における諸現象に起因する地震・火山災害とに分けられます。気象災害の主要なものは、大雨と強風を誘因として水・大気・土砂が運動することによって生ずる風水害です。大部分の災害は短時間現象ですが、長時間かけて発展してくる災害として異常な気候状態の持続による災害(干ばつ・冷害など)があります。地震は地盤の強震動・変形や土砂・水の運動を引き起こして、また、火災などの二次的現象を発生させて、多様な被害を与えます。風水害に比べ発生頻度は小さいものの、大規模な災害を引き起こします。土砂災害は、大雨および地震の両方が誘因となって発生します。火山噴火によって生ずる現象の大部分は噴出物質(土砂)の移動です。

避難行動の重要性

危険が迫り、自治体から避難勧告や避難指示が出た場合は、避難行動の判断が、重要となります。避難行動は、数分から数時間後に起こるかもしれない自然災害から「命を守るための行動」です。避難には次の行動があります。



- 1 決められた避難場所への移動(指定の場所・小学校等)
- 2 自宅等から安全な場所への移動(一時避難場所)
- 3 近隣の頑丈な建物等への移動(鉄筋作り・高層階)
- 4 建物内の安全な場所での待避等

敬老のつとめ

「老人週間」の趣旨に併せて、菊名寿楽荘利用者の長寿をお祝いします。どなたでも無料でご参加いただけます。(裸足での入館は不可。靴下利用をお願いします。)

- 日時 9月17日(土)
午前10時00分～15時00分
- 場所 菊名寿楽荘
- 内容 展示(趣味の教室作品展)、
舞台イベント(趣味の教室発表、
琉球舞踊、フラダンス、口笛演奏等) お茶会(お茶券前売り券
50円⇒9/1～販売)寿楽縁日
(ヨーヨー釣り大会・輪投げ等)
老人クラブキャンペーンなど

問合わせ先

港北区菊名3-10-20
菊名寿楽荘
Tel 433-1255



【編集後記】 病気の重い患者に医者が言った。「だれか、呼んでほしい人はいないかね」患者は医者の耳元に口を寄せて、苦しい息の中から答えました。「ほかの医者を読んでくれ!!」

早いもので、もう、9月となります。前期講座も最終月となり、残すところ、後1か月です。悔いのないようラストパートのエンジンをかけてください。私も多様な事務処理に向けて頑張ります。(S.I)

