

寿楽つうしん

平成28年10月号

平成28年10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

嘆けとて 月やは物を 思はする
かこち顔なる わが涙かな 西行法師

ハロウィンって



ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする「民族行事」。キリスト教諸聖人の日の前夜祭り(All Hallows eve)が訛ってハロウィン(Halloween)と呼ばれるようになったそうです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。現在では本来もっていた宗教的な意味合いは、ほとんどなくなっています。10月31日が1年の終わり(=日本でいう大晦日)とされるこの日は「亡くなった人の魂がこの世に帰ってくる日」ですので、2016年であろうが、何年であろうが、毎年ハロウィンは10月31日と決まっています。この日に子供たちが近所を周って、お菓子をもらうのは基本的に10月31日のみです。子どもたちから、窓をたたき"Trick or Treat"(お菓子かいたずらか?)と言われた方は「Happy Halloween!」と答えて、お菓子をあげることが伝統です。その昔アイルランドにジャックという酔っ払いの悪人がいたそうです。彼は死後、天国から追い出され、悪魔にも嫌われて地獄からも締め出されました。そこで魂の安住の地を求めた彼は、永遠に世界中を放浪することとなりました。そのとき暗い足元を照らす為に、「カブ」をくりぬいてランタンを作ったとのこと。このお話がアメリカに伝わるとカブがカボチャになりました。アメリカではカブにあまり親しみがなく、カボチャがたくさん採れたので、カボチャでちょうちんを作るのが一般的になっていったようです。



今月の和歌の解説

【通訳】

嘆き悲しめと月はわたしに物思いをさせるのだろうか。いや、そうではあるまい。本当は恋の悩みの所為なのに、まるで月の仕業であるかのように流れるわたしの涙ではないか。



【作者紹介など】

「西行法師」(さいぎょうほうし・元永元年～文治6年/1118～1190年)は鳥羽院に仕えていた武士としてよく知られている人物で、俗名を佐藤義清(のりきよ)といいます。左兵衛尉となりましたが、保延六年(1140年)二十三才で出家し、東北や四国など、全国を旅して和歌を詠んでいます。

藤原俊成などとも親交があり、優れた歌人として賞賛されました。

まだ西行が武士として上皇の御所を守っていた頃、中宮のことを好きになりましたが、この和歌は、出家した後も中宮の夢を見たことからつくったと言われています。流れる涙を月の所為にせずにはいられないという、定まらぬ気持ちを巧みに表しています。

《健康一口メモ:健康維持のための便秘の予防と食事》

- ①1日3食、規則正しい食事をとりましょう。食事の量と水分が少ないと便の量が減ってしまいます。特に朝ごはんを食べる習慣は快便につながります。
- ②腸を刺激する食べ物を積極的にとりましょう。食物繊維の多い食品・・・便がたくさん出るようになります。(ただし、痙攣性便秘の場合は控えます)冷たい飲み物(牛乳や水など)・・・腸が刺激されます。ビフィズス菌(ヨーグルト)・・・整腸作用があります。ガスの発生しやすい食品(芋・豆など)・・・腸の動きが活発になります。

食物繊維は大きく分けて右の図の通り2種類あります。

一日に摂取する食物繊維の目標量は

男子 20g
女子 16g~18g



不溶性食物繊維

腸の掃除をしてくれます。便の量を増やしてぜん動運動を起こし、スムーズな排便をします。



水溶性食物繊維

腸内のコレステロールを包み込んで排出し、血糖値や血圧の上昇を抑えます。



日	月	火	水	木	金	土
10月	10月	10月	10月	10月	10月	10月
2	3	4	5	6	7	8
ニュースポーツの日	はじめての太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 テッサンアクリル水彩画 口腔ケア相談	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
卓球開放 月例映画会			初心者ウクレレ /ハルティックウォーク 健康相談	手話ダンス 季節の生け花 歌声	健康詩吟 健康マーじゃん	卓球開放
16	17	18	19	20	21	22
卓球開放	はじめての太極拳	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	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
卓球開放		休館日	初心者ウクレレ 健康相談	手話ダンス 季節の生け花 歌声	健康詩吟 健康マーじゃん	
30	31					
卓球開放	ハロウィンを楽しむ					

【短期講座】ノルディックウォーク教室

ノ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12日(水)
10:00~11:30

開催会場 菊名寿楽荘周辺の桜山公園等の散歩道
講習内容 ①ポールの使い方、②実技指導

申込期間 10月1日(土)~

申込方法 菊名寿楽荘に直接申込

募集人員 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

参加費 100円(保険代含む)



piclip - 7694616

問合せ先

横浜市老人福祉センター菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

【平成28年度の
ハロウィンを楽しむ】

日時 10月31日(月)10時00分~11時00分

場所 菊名寿楽荘 大広間

出演 10:00~菊名保育園園児(1歳から5歳)

*子どもたちのかわいい踊りを見て下さい!!

10:20~エレクトーン演奏

10:50~松見町4丁目コーラス

◆当日は施設開放日です。どなたでも自由に入場できます。

連絡先 菊名寿楽荘 電話 433-1255



【編集後記】

私が、寿楽通信を担当することになって、早いもので半年が経とうとしています。毎月、毎月のお知らせ内容を企画する側として、寿楽荘利用者とともに情報を共有し、楽しく読んでいただくことが、一番の幸せです。今後とも利用者をはじめ、関係者のご意見を聞きながら分かりやすく見やすい編集を心掛けます。(S.I)