

寿楽つうしん

平成28年11月号

平成28年11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

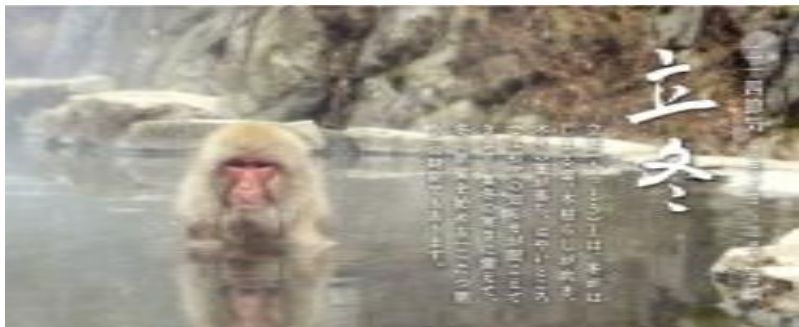
発行責任者 富田 公道

横浜市港北区菊名3-10-20

Tel. 045(433)1255

田子の浦に うち出でてみれば 白妙の 富士
のたかねに 雪は降りつつ 山部赤人

立冬・小雪



二十四節気では、2016年は11月7日。期間としては、11月22日の小雪までの期間。太陽黄径225度。霜降から数えて15日目頃。立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、※立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。※これらを四立(しりゅう)といいます。朝夕冷えみ、日中の陽射しも弱まって来て、冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。立冬を過ぎると、初霜が降りて冬の佇まいへと変わります。この日から立春の前日までが冬。

木枯らし・凧(コガらし)

晩秋から初冬にかけて吹く、冷たくやや強い風。気象的には、10月半ばから11月末にかけて西高東低の冬型の気圧配置の時、最大風速8m/秒以上の西北西から北向きの風のことをいいます。「凧」こがらしという文字には、風が吹くたび葉が落ちるため、木を枯らしてしまう風という意味があります。



今月の和歌

【通訳】 田子の浦の海岸に出てみると、雪をかぶったまっ白な富士の山が見事に見えるが、その高い峰には、今もしきりに雪がふり続けている。(ああ、なんと素晴らしい景色なのだろう)



【作者紹介など】 山部赤人(やまべのあかひと)は奈良時代の初めの頃の歌人で、元明、元正、聖武などの天皇に仕えました。生没年など詳しいことは伝わっていませんが、官吏として天皇に従い、吉野や紀伊などを旅をしながら、自然を詠んだ優れた和歌をたくさん残しています。

また、柿本人麻呂と並ぶ歌人としてよく知られていて、「万葉集」にも五十首ほどの和歌が伝わっているほか、「勅撰集」にも49の歌が収められています。山部赤人は、天皇の共をして駿河の国を旅していたとき富士山を見ましたが、このとき「帝にお見せできるような和歌をつくっておくように」と随行の人に言われ、この和歌はそのときに詠まれたものだと伝えられています。よく知られている和歌のひとつで、自然の風情を見事に表現しています。






《健康一口メモ:健康で長生きするための知恵》

世の中、自分の力で変えられないことだらけです。他人の気持ちはもちろん、自然も個人の方ではどうしてもありません。しかし、自分自身の健康なら変えることは出来ます。対戦相手が存在するスポーツやゲームと違い、相手は自分なので、健康はコントロールしやすいのです。もちろん、健康になるための方法は一つではありません。十人十色、それこそ百人百様です。ある人にとって好ましくても、別の人にとっては思うような結果にならない事もあります。健康で大切なことは、小宇宙にもたとえられる人体の神秘に一日でも早く気づけるかです。ピンチの後にチャンス有りというように、今までの意識をガラリと変えるきっかけは、自分や近親者の病気など、いたるところにあります。チャンスは逃してしまうと幸運の女神は二度と訪れない事は人生によくあります。

【健康を単純化して考える基本的なこと】健康に良い事を出来るだけ多く実践、悪い事は出来るだけ少なくすることです。①運動を欠かさない(歩くこと)②食事に気を付ける(野菜中心・発酵食品など)③睡眠を良くとる(7時間前後の睡眠)④生活習慣(自分自身の悪い習慣を改める)⑤ストレスを貯めない⑥遺伝について考える⑦生活環境を整える。以上です。



菊名寿楽荘主催事業 11月のスケジュール

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
 11月	 11月	パッチワーク	ロコモ予防体操 テッサンアクリル水彩画 司法書士相談	横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
ニュースポーツ の日	はじめての 太極拳		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	歴史・横浜の 開港と近代化
日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
卓球開放 月例映画会		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 骨盤低筋力アッ プ講座	初心者英会話	実用書道
日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
卓球開放	はじめての 太極拳 チャリティ演芸大会	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	歴史・横浜の 開港と近代化
日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
卓球開放			テッサンアクリル 水彩画			

骨盤低筋力アップ講座の受講募集

加齢とともに、誰にでも起こり得る尿のトラブル!!
骨盤周りの筋肉の低下が原因の一つと言われています。
排泄ケアのプロから、尿トラブル予防のための
体操、セルフケアを学べる講座です。

開催日時 11月17日(木)
10:00~12:00
開催場所 菊名寿楽荘1階プレイルーム
講師 ユニ・チャーム(株) 排泄ケア研究所
梅林 真紀 氏
参加費 無料
対象 市民60歳以上の方
定員 先着20名まで
申込期間 11月1日(火)~先着順
申込方法 菊名寿楽荘受付カウンター
で直接手続き
問合せ先 横浜市菊名寿楽荘
電話 433-1255



チャリティー演芸大会・バザー

港北区の福祉推進に寄与するため、チャリテ
ィー演芸大会・バザーを開催します。皆さん
の日頃の腕前を披露しませんか!皆様からの
協力金やバザーの売上金は港北区社会福祉協
議会(善意銀行)に寄付させていただきます。

開催日時 11月21日(月)
9:40~14:00
開催場所 菊名寿楽荘3階大広間&2階ロビー
内容 ◎演芸大会 9:40~11:40
・出場受付開始:11月1日(火)
市民60歳以上の方で先着22名
・参加者の方は100円以上のご
協力をお願いします。

問合せ先 ◎バザー 12:00~14:00
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
当日は、施設開放日です。どなたでも入場できます。

【ちょっと一息】 【編集後記】

【月日のたつのは早い?】

昔々、お月様とお日様と雷様が、三人連れ立って旅をして、ある宿へ泊まりました。翌朝、雷様が目をさますと、お月様とお日様の姿が見えません。

雷様「おいしい、お女中や、わしの連れのお月様とお日様の姿が見えないんだが、どうかしたの
かな?」 女中「はい、お二人は、まだ朝暗いうちに、おたちになりましたよ。」

雷様「ええ、まだ朝暗いうちにたつた、ふーん、月日がたつのは早いなあ。」

女中「で、雷様はいつ頃おたちになりますか?」 雷様「うーん、わしは夕だちにしよう!」

【9月・10月・11月】と毎月、寿楽荘のイベントがあって、主催者側として大変ですが、
準備も含めて楽しい時間を過ごしています。来月もクリスマス会が予定されていますので、
楽しみにしててください。一緒に楽しみましょう。(S. I)

