



寿楽つうしん

平成29年1月号

平成29年1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



山里は 冬ぞさびしさ まさりける
人目も草も かれぬと思へば 源宗于朝臣

新年のご挨拶 所長 富田公道



新年明けましておめでとう御座います。

利用者の皆様には菊名寿楽荘の運営にご協力をいただき感謝申し上げます。1年たつのは早いもので申年が去り酉の年になりました。昨年は「伊勢志摩サミット」「18歳以上の国政選挙投票開始」「リオオリンピックの開催」など色々な話題がありましたが、なんといってもアメリカの大統領選挙でトランプ氏が当選したことが「パンドラの箱を開けた」として大きな話題となりました。トランプ氏の台頭により世界は保護主義に向けて大きく舵を切り経済の不安定要素を抱えてしまったと言われています。そうすると、とりわけ日本のような少資源国で貿易に頼らざるを得ない国にとっては大きな打撃と言わざるを得ません。今年も丁(ひのと)酉の年。"丁"は、十干の4番目になり、陰陽五行説では火性の「陰」に割り当てられています。ここから日本では「ひのと」(火の弟)とも言われています。丁の字は、釘から来ており、「安定する」という意味があります。"酉"は、「酒」に関する時に用いられ、収穫した作物から酒を作る、また収穫できる状態である、という意味から「実る」という意味で「果実が極限まで熟した状態・酒熟して気の漏れる状態」というもの。合わさると、とてもいい年になるようですが、ところがどっこい、丁(火)と酉(金)は陰陽五行説では相克の関係になります。相克とは、対立・矛盾する二つのものが互いに相手に勝とうと争うことで不安定の状態ともいえます。IS(イスラミック・ステート)問題、移民問題、地球温暖化など不安定要素はたくさんありますよね。でもマイナスばかり気にしていても仕方ありません。酉は取り込むに通じ運氣も客も取り込み、商売繁盛に繋がります。デフレを乗り越え経済が活発になることを期待しましょう。

さて、酉年の人は「直感力、決断力、行動力、社交性に優れ、面倒見がよい」とされますが、一方で「本音を隠したが、あきらめやすく、プライドが高く神経質」という特徴もあります。そこのあなた!!「外面はいいけど本音の見えない神経質な人」と言われないようにしましょうね!・・・勝手なことを述べてきましたが、今年も寿楽荘では利用者の皆様に喜んでいただけるよう努力を重ね、利用者の満足度向上を図って参ります。

今月の和歌

【通訳】山里はいつの季節でも寂しいが、冬はとりわけ寂しく感じられる。尋ねてくれる人も途絶え、慰めの草も枯れてしまうのだと思う。



【作者紹介など】

源宗于朝臣(みなものむねゆきあそん・生年不明～天慶2年/?～939年)は、光孝天皇の皇子・是忠親王の子どもで、寛平六年に皇族を離れ源姓を賜りました。三河、相模、信濃、伊勢などの国司を歴任し、天慶2年(939年)、正四位下右京大夫となりました。

源宗于朝臣は三十六歌仙のひとりとして、藤原公任が挙げている優れた歌人でもあり、『古今集』などに和歌が残されています。

この和歌は、山里で暮らす宗于が都の友達を思ってつくられた和歌だと言われているようですが、実際は、山里の暮らしを想って詠んだとも言われています。

また、「山里」は「別荘」を指すこともありますが、「かれぬ」には「枯れる」と「離れる」がかかっている、人を恋しく思う気持ちがよく伝わってくる和歌になっています。

《健康一口メモ：/突然死の予防法》 ⇒次回(2月号)に続く

突然死とは、症状が出て24時間以内に死亡してしまうことです。突然死を追ったある統計では週末に自宅で倒れる人の割合が多い傾向があり、原因の5割近くは心筋梗塞などの「心臓の病」、約3割が脳梗塞など「脳の病」で、生活習慣に起因する病気が少なくありません。つまり、普段の生活に注意していれば、突然死のリスクを下げる事ができるのです。あなたは突然死を引き起こすような生活をしていませんか?・・・<予防法など次回に続く>

⇒突然死の中で最も多い急性心臓死あるいは心臓発作

この大半が虚血性心疾患です。虚血とは臓器を栄養する血液が供給されなくなった状態をいいます。

- 1 狭義(本来の意味)：心臓の栄養血管である「冠状動脈」の動脈硬化性変化による狭窄で起こります。代表例が狭心症、心筋梗塞
- 2 広義：心筋に虚血をもたらす疾患の総称
重篤な不整脈(致死的不整脈)、高血圧性心疾患(心肥大)、弁膜症



菊名寿楽荘主催事業1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	休館日	横浜・みちの歴史	初心者英会話	実用書道
8	9	10	11	12	13	14
シニアスポーツの日 野鳥観察と森林ウォーク	新春落語会		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 健康マージャン	歴史・横浜の開港と近代化
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放 月例映画会 野鳥観察と森林ウォーク	初めての太極拳	パッチワーク	ロコモ予防体操 栄養相談	横浜・みちの歴史	初心者英会話	実用書道
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放 野鳥観察と森林ウォーク		休館日	ロコモ予防体操 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 健康マージャン 元気ため貯め講座	歴史・横浜の開港と近代化
29	30	31	水	木	金	土
卓球開放	初めての太極拳	パッチワーク				

新春落語会のご案内

- 菊名寿楽荘恒例の新春落語会を開催します。横浜市職員落語愛好会の皆さんによる落語をお楽しみいただけます。ご参加をお待ちしています。
- ☆ 開催日時 1月9日(月) 祝日・成人の日
13:00~14:00
 - ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
 - ☆ 内容 落語(横浜市職員落語愛好会; 絵書家 筆之輔さん、南遊亭 若乱さんの皆さん)
 - ☆ 対象 当日は施設開放日です。どなたでもご自由に入場できます。(入場無料)



問合せ先
菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

元気いっぱい ため貯め講座のご案内

高齢者が身の安全と財産を守るため、そして元気で安全に暮らすための「**為になるを貯める**」講座です。

- ☆開催日 1月27日、2月3日、2月10日、2月17日、2月24日の全5回(各金曜日)
- ☆時間 10時00分~12時00分
- ☆場所 老人福祉センター菊名寿楽荘
- ☆募集人数 20人(応募者多数の場合は抽選)
- ☆募集期間 平成29年1月7日(土)~18日(水)
- ☆申込方法 来館(ハガキ持参)または往復ハガキ(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)
- ☆参加費 無料
- ☆郵送宛先 〒222-0011 横浜市港北区菊名3-10-20 菊名寿楽荘 ※1月18日必着

<お風呂等利用の休止期間>について先月号に引き続きの知らせ!

先月号の寿楽つうしんでもお伝えしましたが、古くなった排水配管の取替え工事のため、お風呂等の利用が平成28年12月15日(木)~平成29年1月31日(火)まで休止となっています。引き続きご理解とご協力をお願いします。

【編集後記】 ちょっと一息・新春の一言

2匹の毒蛇が新春早々、冬眠もせず散歩をしていました。1匹の蛇がもう1匹に訊きました。「僕たちって本当に毒

持ってるの?」『ああ持ってるよ。象だって倒しちゃうんだぜ』『へえ〜』『なんでそんなこと訊くんだい?』『僕、さっきお餅を食べてて、舌かんじゃったんだ。』??

いよいよ平成29年正月がやってまいりました。利用者の皆様、新年明けましておめでとうございます。菊名寿楽荘の配管取替え工事が、今月末まで続きまして、利用者には、大変ご迷惑をお掛けしておりますが、今年もよろしくお願ひいたします。(S.I)

