

寿楽つうしん

平成29年3月号

平成29年3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

久方の 光のどけき 春の日に しづ心なく 花の散るらむ 紀友則

啓蟄とは？二十四節気とは？

【啓蟄は例年3月6日頃（2017年は3月5日）】

および春分までの期間。太陽黄径345度雨水から数えて15日目頃。啓は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。菰（こも）はずしを啓蟄の恒例行事にしているところが多いですね。



まだまだ寒い時節ではありますが、一雨ごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖かくなってきます。春雷がひととき大きくなりやすい時季でもあります。八百屋さんの店先に山菜が並び始めます。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。※実際に、動物や虫（種類によって異なりますが）が冬眠から目覚めるのは、最低気温が5度を下回らなくなってから、平均気温が10度以上になってからだそうです。

【二十四節気「にじゅうしせっき」と読みます。太陽の動きによって、一年を24等分し、その分かれた日付に名称をつけたものです。一番わかりやすいのは、「夏至」（昼が一番長い日）「冬至」（昼が一番短い日）ですね。あとは、「春分」（春で、お昼と夜の長さが同じ日）「秋分」（秋で、お昼と夜の長さが同じ日）も、わかりやすいですね♪こんな感じで、太陽の動きによって、節目になる日があるわけです。今まで出てきた「夏至」「冬至」「春分」「秋分」で一年を4分割しています。ここにもう少し有名な日を加えていきますね。これはどうでしょう？「立春」「立夏」「立秋」「立冬」いずれも、季節の始まりとされる日ですね。これも太陽の動きによって、日付が決まります。（ただし、閏年など暦の関係で、毎年同じ日付になるわけではありません）

これで一年が8分割できました。そして、これを更に細かく分けて24分割したのが二十四節気なのです。ザックリとした説明ですが、おわかりいただけましたでしょうか？

今月の和歌

【通訳】 こんなにも日の光が降りそそいでいるのどかな春の日であるというのに、どうして落着いた心もなく、花は散っていくのだろうか。



【作者紹介など】

紀友則（きのともりの・生没年不明 / ? ~ 907年?）は平安中期、宇多、醍醐天皇の頃の人で、紀貫之の従弟、あるいは甥だと言われています。

紀友則は、少内記、大内記を歴任し、貫之と共に藤原公任が選んだ三十六歌仙の一人としても知られていて、『古今集』の選者にも選ばれています。

しかし、残念なことに友則は『古今集』が完成する前に亡くなっていますが、友則の和歌は「古今和歌集」の45首を始めとして、「後撰和歌集」、「拾遺和歌集」などの勅撰和歌集に多くの歌が伝えられています。

この和歌では自然の情景が詠まれています。春ののどかな日差しと、散っていく花との対比で、巧みに人々の共感を呼び起こしています。

《健康一ロ×モ：入浴の効能とリスク》お風呂に毎日入る人は死亡リスクが減る？

日本人と同じようにお風呂にゆっくり入る習慣がある民族は、なかなか見つかりません。そのため研究資料も少ないのですが、フィンランドとイタリア、米国の研究者チームが出した注目すべき研究成果があります。フィンランドでは、サウナが一般的ですが、フィンランド東部に住む42~60歳までの2,315人を約20年間、追跡調査しました。その結果、研究資料によると、心臓突然死は1週間に1回のサウナ入浴をしている男性を1とすると、週2~3回入浴する人は0.78、週4~7回入浴する人は0.37とその割合が少なくなっています。さらに、サウナの回数が増えると、致命的な冠動脈性心疾患、致命的な心血管疾患、及び全死因死亡リスクまで低下することがわかりました。

この結果からは、お風呂そのものは体に良く、心臓や血管のためにはなるべく毎日入った方がいいと言えます。そうすると、日本で報告されているお風呂での突然死の原因は、お風呂の入りにあると思われる。 (来月号に続く)



菊名寿楽荘主催事業3月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----------|--------|-----------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 3月 | | | ロコモ予防体操 | 横浜・みちの歴史 | 初心者英会話 ひなまつり | 実用書道 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| シニアスポーツの日 | はじめての太極拳 | パッチワーク | 初心者ウクレレ健康相談 | 手話ダンス 季節の生け花 歌声 | 寿楽文化祭 | 寿楽文化祭 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 寿楽文化祭 | | | ロコモ予防体操 栄養相談 | 横浜・みちの歴史 | 初心者英会話 健康マーじゃん | 横浜の開港と近代化 実用書道 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 卓球開放 月例映画会 | はじめての太極拳 | パッチワーク | 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 | 横浜の開港と近代化 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 卓球開放 | | 休館日 | | | 健康詩吟 | 4月 |

「ひなまつり」のご案内

菊名寿楽荘恒例の「ひなまつり」を開催します。保育園児のかわいい歌声、港北邦楽協会の皆さんによる箏や尺八の音色などをお楽しみいただけます。皆様のご参加をおまちしています。

- ☆ 開催日時 3月3日(金) 10:00~11:00
- ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆ 対象 どなたでも無料でご覧いただけます。
- ☆ 内容 菊名保育園児によるうた
港北邦楽協会による和楽演奏



- ◇春の海
- ◇荒城の月
- ◇うれしいひなまつり など



問合せ先
菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

寿楽文化祭のご案内

「趣味の教室」やOB会、一般団体の皆様による作品展と発表会を開催し、日頃の活動の成果・腕前をご披露いただきます。シニアスポーツも体験できます。皆様のご参加をお待ちしています。

- ☆開催日 3月10日(金)~12日(日)
- ☆場所 菊名寿楽荘
- ☆対象 どなたでも無料でご覧いただけます。
- ☆内容 趣味の教室、登録団体等の展示・発表
作品展; 10日・11日 9時~16時
12日 9時~15時
シニアスポーツ体験; 10日 10時~15時
発表会; 11日 10時~15時
お茶会; 11日 11時30分~13時



お茶券; 50円(お菓子付)
前売券は3月1日~発売開始
(当日券は若干枚数あります)

問合せ先
菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

【ちょっと一息・編集後記】 ある日本企業で企画会議が行われた。部長が社員に会議の冒頭、「みなさん。斬新なアイデアを発表してください。」すると、一番手の若手社員が自信たっぷりに、自分のアイデアを述べた。部長が質問した。「君、そのアイデアには前例はあるのかね?」若手社員は答えた。「独自のアイデアです。前例はありません。」部長は苦々しい表情をしながら言った。「そんな前例もないリスクなアイデアが通ると思っているのかね??」



「寿楽通信」を担当することになって、そろそろ1年になります。斬新なアイデアや前例のない企画には、編集やページの組立も一から考え直さなければなりません。頭の中の引出しを目いっぱい引っ張り出しても、なかなかアイデアは出てきません。日ごろの怠け癖がわざわざいて、年齢を重ねて、知識の蓄積と学習の継続の大事さに気付くこの頃です。(S.I)