

寿楽つうしん

平成29年4月号

平成29年4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 花田 清廣

横浜市港北区菊名3-10-20

Tel 045(433)1255

高砂の 尾上の桜 咲きにけり
外山の霞 立たずもあらなむ 前中納言匡房

富田所長の退任あいさつ

寿楽荘をご利用の皆様こんにちは！この度、平成29年3月31日をもって菊名寿楽荘所長を退任いたしました。

「桜花爛漫！うらかな陽気の中・・・」と就任のご挨拶を申し上げてから、6年の歳月が流れました。その間、声の大きい人だけでなく、誰でもが安心して安らげる場所になるように、平等・公平を強く意識し、ルールに基づく運営を築きあげてまいりました。一部の方からは「規則ばかり作って面倒くさい」等のご批判もありましたが、大勢の方から「安心できる。利用しやすくなった。」とのご意見をいただきました。また、「気付きと対処」をこまめに行うことで事故を未然に防ぐことができ、救急隊の出動要請も年1回程度に抑えることができました。これらは、利用者会議や講師の方々、利用団体代表者の方など、多くの方々のご協力の賜物と感謝申し上げます。長期にわたり大過なく職責を全うできたことは、私の喜びであり誇りであります。皆様、長い間ご支援・ご協力ありがとうございました。

4月1日からは新所長を迎え、新たな体制で寿楽荘の運営が始まりますが、私に賜りましたご支援・ご協力を、変わらず新体制に賜りますようよろしくお願いいたします。

最後に皆様のご健勝とご多幸をお祈りし、退任のご挨拶といたします。ありがとうございました。どうぞお元気で・・・

Image - 18080313



今月の和歌

【通訳】

かなたにある高い山の峰にも桜の花が咲いたようだから、(その桜を見たいので)手前の山の霞よ、どうか立たないようにしてくれないか。

【作者紹介など】

前中納言匡房(さきのちゅうなごんまさふさ・長久2年～天永2年 / 1041～1111年)は大江匡房のことで、**赤染衛門**の曾孫にあたります。

八才で史記、漢書を読み、詩をつくったと言われ、幼い頃より神童と呼ばれていました。

東宮学士に三度も選ばれるなど学問に優れ、正二位権中納言になっています。

また、八幡太郎と呼ばれる武家の棟梁・源義家の兵法の師でもあり、「野に兵が隠れていると、飛んでいる雁が列を乱す」と教えたことは、よく知られています。

この和歌は、内大臣 藤原師通(ふじわらのもろのぶ)の屋敷で花見の宴が開かれた時に詠まれたと言われています。

ここでは、桜を直接は愛でていませんが、遠い山から近くの山までの情景が広がり、霞に呼びかけることによって、桜への愛情を表しています。

《健康一口メモ：入浴の効能とリスク》先月号からの続き

改めて高齢者がお風呂に入ったときのリスクを考えて見ましょう。循環器や心臓に病気になる人がお風呂に入ると、皮膚の表面の血管が広がります。すると手足に血液を取られ、脳の血液が少なくなって、血圧が急激に低下します。脳に血液が足りないと、意識がもうろうとし、その結果危険な状態を察知できないまま、お風呂の中で体が熱をどんどん吸収して、熱中症を起こします。脈が速く、かつ弱くなるという特徴があり、めまい、一時的な失神、顔面蒼白などの症状が生じ、意識を失っているうちに、溺水する可能性があります。

このような血圧の変化は、冷えた体でお風呂に入ると起こりやすいと考えられます。また、お湯の温度が42度を超えると入浴直後の1～2分で急激な血圧上昇が起こる可能性があります。その後は、前に述べたように血圧が下がるため、そのときの血圧変動の幅が大変大きくなります。その場合、さらに意識低下、そして熱中症のリスクが高まりますし、急激な血圧変動は脳梗塞(こうそく)を起こすことも考えられます。〈適切な準備等・次月号に続く〉



■ は開講式

菊名寿楽荘主催事業4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
4月29日	4月30日	GW	GW	GW	GW	GW

「花見野点の宴」の開催

- ☆ 日時 4月5日(水)11:00~13:00まで
- ☆ 場所 寿楽荘・2階バルコニーにて
- ☆ 先着 50人まで
- ☆ お茶券の前売り販売 (100円)を3/22日より開始
- ☆ 受付は菊名寿楽荘にて



- ☆ 4月1日からコミュニティスタッフのメンバーが代わります。
- ☆ 4月10日~17日まで県立看護専門学校学生の実習があります。よろしくお願いします。

四月の行事(世界保健デーなど)

世界保健デーは、世界保健機関 (World Health Organization: WHO) が設立された 1948 年(昭和 23 年) 4 月 7 日を記念して設けられたものです。「世界保健デー」には、毎年、WHO によって国際保健医療に関するテーマが選ばれます。この日を中心に、世界各国でその年のテーマに沿った様々なイベントが開催されます。2017年のテーマは、「Depression(うつ病)」です。世界自閉症啓発デーは、国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。厚生労働省や関連団体では、自閉症をはじめとする発達障害について社会全体の理解が進むよう啓発活動が行われます。また、4/1~30日まで、「未成年者飲酒防止強調月間」と定め、PRポスターや各種媒体による全国的な広報啓発活動が行われます。

短期講座・/ルディックウォークのお誘い!!

- 開催日時 4月24日(月) 10:00~11:30
- 開催会場 県立三ツ池公園内
- 講習内容 ①ポールの使い方 ②公園内を散策し実技指導
- 申込期間 4月7日(金)~
- 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
- 参加費 200円(保険代含む)
- 準備する物 運動できる服装・靴・タオル(ポールは貸出)



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

【編集後記・ちょっと一息】



熟年夫婦のナゾかけ。妻が「風鈴とかけて、お父さんと解く ココロは 窓際で揺れている」負けずに、夫が「風鈴とかけて、母さんと解く ココロは アツイ時はいいが それが過ぎるとうるさいだけ」??
春の花の代表は、なんといっても桜ですね! 今年の桜の開花時期はいつごろになりますか? 風鈴の時季には、まだ早いですが、これからは日増しに暖かくなります。年齢を重ねると寒いよりも暖かい季節が待ち遠しくなりますが、今年は、ゆっくりとお花見見物などしたいものですね! 寿楽つうしん4月号から発行責任者が変わりました。前所長の退任あいさつを冒頭に載せましたが、次回号では、新任所長の着任あいさつを載せる予定です。(S.I)