

寿楽つうしん

平成29年5月号

平成29年5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
(かがやくクラブ 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

春の夜の、夢ばかりなる 手枕にかひなく
立たむ 名こそ惜しけれ 周防内侍

今月の和歌の解説

【通訳】

春の夜のはかない夢のように、(僅かばかりの時間でも)あなたの腕を枕にしたりして、それですまらない噂が立つことにもなれば、それがまことに残念なのです。

【作者紹介など】

周防内侍(すおうのないし・生没年不明)は平棟仲の娘で、父が周防守で、治暦元年(1065年)の頃、後冷泉院の掌侍であったところからそのように呼ばれています。

名は仲子と言ひ、後冷泉、後三条、白河、堀河の四朝に仕えています。

また、周防内侍は当時を代表する歌人の一人で、藤原通俊や藤原顕輔などと信仰があったと伝えられています。

この和歌は、人々が二条院のもとで夜を明かしていたときに詠まれたものと伝えられていて、歌の相手は、「小倉百人一首」の編者である藤原定家の曾祖父・藤原忠家です。

夜を明かしていた周防内侍が、「枕が欲しいものです」と囁いたのを聞いた忠家が、「これを枕代わりにしてはいかがか」と、御簾(みす)の中に腕を差し入れたのを受けて、この和歌を返したと言われています。

「かひなく」に「かひな(腕)」をかけているなど、機転のきいた歌ですが、情景の浮かぶような歌になっています。

花田所長の就任あいさつ



富田所長から花田所長へ
バトンタッチです。



寿楽荘をご利用の皆様こんにちは！平成29年4月1日付で、所長に就任しました花田でございます。永く横浜市職員として勤務いたしました。その出発の地が、この菊名でございました。錦が丘に居を構え、横浜市職員をスタートいたしました。この4月1日に、菊名駅からこの寿楽荘に向かう際、万感の思いで、急坂を上っておりました。前職では、横浜市南部の地区センターの館長を務めておりました。年間13万人の小さなお子さんからお年寄りまでが利用する施設でございました。利用者が第一を、私のモットーとして館運営を進めてまいりました。この寿楽荘は、高齢者の施設でございます。高齢者の皆様は、気持ちよく寿楽荘をご利用できるよう職員一丸となって努めてまいります。引き続き、利用者の皆様のご理解とご協力を賜り、館運営を行って参りたいと存じますので、何卒よろしく願いいたします。趣味は、旅行とサッカー観戦です。日本代表が、ワールドカップに参加し、活躍するのを切に希望しております。どうか御気軽にお声をかけていただきたいと思ひます。今後とも宜しく願ひいたします。

花田 清廣

《健康一口メモ：入浴の効能とリスク》先月号からの続き⇒適切な準備等

さまざまな研究から、入浴中の突然死を防ぐには、お風呂に入る前の準備が大切だということです。

- ①脱衣室や浴室の室温を「24～26度程度」にする。
- ②お風呂のお湯の温度は高すぎない「41度以下」にする。
- ③入浴中に水分を取ることができるよう「浴室に水」を持って入る。
- ④お湯につかる時間は「10分以内」を目安にする。
- ⑤浴槽から「急に立ち上がらない」ようにする。

と言ったことが、事故の予防策になるでしょう。入浴前に家族に声をかけるのも事故防止に役立ちます。また、アルコールを飲んだ状態での入浴は危険です。これらの注意事項を守り、しっかり準備して、快適な入浴法を会得しましょう。



5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	初めての 太極拳	パッチワーク 横浜・誕生の歴史 子供の日お楽しみ会	ロコモ予防体操 テッサン・アクリル 水彩画	健康体操	初心者英会話 菖蒲湯	実用書道
7	8	9	10	11	12	13
シニアスポーツの日	スクエアステップの日		健康相談	歌声教室	初心者 健康マージャン	横浜・ みちの歴史
14	15	16	17	18	19	20
卓球解放 映画会	はじめての 太極拳	パッチワーク 横浜・誕生の歴史	ロコモ予防体操 テッサン・アクリル水彩画 栄養相談	健康体操	初心者英会話	実用書道
21	22	23	24	25	26	27
卓球解放		休館日	健康相談	歌声教室	初心者 健康マージャン	横浜・ みちの歴史
28	29	30	31			
卓球解放						

5月の行事 子供の日お楽しみ会

- 日時 29年5月2日(火) 9:55~11:00まで
 場所 菊名寿楽荘 3階大広間・参加自由です。
 皆様方のご来場をお待ちしております。
 催し物 10:00~菊名保育園園児歌
 10:10~松見町4丁目コーラス
 「コールカルミア」出演
 10:30~オカリナ演奏

こどもの日とは?

日本における国民の祝日の一つで、日付は5月5日です。端午の節句とも言われます。祝日法2条によれば、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことが趣旨となっており、1948年に制定されました。

* 5月5日(金)のお風呂は菖蒲湯です。(10:30~14:30)



みどりの日とは?



5月4日は「みどりの日」です。このみどりの日、2006年までは4月29日でした。昭和の時代には、4月29日は天皇誕生日でした。平成の時代になり、昭和天皇が植物にくわしく自然を愛したことから、4月29日をみどりの日とすることにしました。今、4月29日は昭和の日になっています。このみどりの日が5月4日に移ったものです。

毎年4月15日から5月14日は「みどりの月間」になっています。みどりの日があるこの期間を通じて、みどりについての理解を深めようとするもので、多くの行事が行われます。日本の国土の70%以上は山林です。私たちにとって身近なものです。

【ちょっと一息・編集後記】

”When in Rome, do as the Romans.” 「郷にいったら郷に従え」直訳すると「ローマにいるときはローマ人のように振舞え」という意味になります。さまざまなことわざがありますが、筆者もこの「寿楽つうしん」を担当することになって、丸一年が経ち、これからの一年も、先人たちが、残した貴重な教訓や記録を掘り起こして、皆さんに紹介していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

(S.I)



