

# 寿楽つうしん

平成29年6月号

平成29年6月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘  
(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

ほととぎす 鳴きつる方を ながむれば  
ただ有明の 月ぞ残れる 後徳大寺左大臣

## 早いもので6月です!!

皆様こんにちは!6月は、雨の季節ですね。梅雨は、うっとうしくて、嫌いという人が多いかと思えます。でも、雨は、生き物にとって、恵なのです。山の緑も、街路樹も、一雨毎に、その色を深めていきますね。



寿楽荘では、恒例の春の「お茶会」を、4月5日に中庭で行いました。桜は、春先の気温が低かったこともあって、残念なことに、数輪しか咲いていませんでした。当日は、晴天のもと、野点傘が立てられ、琴が、奏でられました。寿楽荘利用団体「雪輪の会」の皆様が、ボランティアで、来館者の皆様に野点をふるまってくれました。この菊名の澄んだ空気のもと、世の喧騒を忘れて、おだやかなひと時、優雅な琴の音楽、そして抹茶と一口のお菓子を楽しむことができました。寿楽荘のこの中庭では、広く地域の皆様が、自由に来館して楽しんでいただくイベントとして、今年も、バザー、縁日などを予定しております。寿楽荘は、基本的には、60歳以上の市民が利用できる施設ですが、施設開放日は、子供から大人まで誰もが自由に入館できます。是非、機会を見つけて、来館していただくようお願いいたします。施設開放日は、この寿楽つうしんやポスターなどでお知らせいたします。寿楽荘のすぐ隣には、菊名桜山公園があります。公園愛護会の皆様も、季節の花を大切に育てていただき、園内を中心とする公園の美化活動を行い、本当に素敵な公園にしてくれております。八重桜が、今年も見事に咲きました。桜山公園は、高台に立地しており、満開な桜が風になびく中に、眼下に港北の家並みなどが広がり、圧巻の光景でした。是非、皆様も桜山公園の季節の花々を楽しんでいただき、お疲れになったら、この寿楽荘で、寛いで、いただければと思います。

## 今月の和歌の解説

### 【通釈・作者紹介】

後徳大寺左大臣(ごとくだいじのさだいじん・保延5年~建久2年/1139~1191年)とは、藤原実定の子で、右大臣 藤原公能の長男です。文治五年(1189年)に左大臣となりましたが、祖父も徳大寺左大臣だったので後徳大寺左大臣と呼ばれました。

この和歌は、「暁にほととぎすを聞く」という題で読まれたものとされていますが、この頃の歌人は、ほととぎすの和歌を詠むために明け方までずっと待っていたと言われていました。この歌もそのようにして詠まれたものですが、「聞く」から「見る」世界へ変わり、月の印象が強くなります。

【現代意訳】 ほととぎすの鳴き声が聞こえたので、その方に目をやってみましたが、(その姿はもう見えず) 空には有明の月が残っているばかりであった。

## 《健康一口メモ:健康寿命とは?》

人生の最後まで自分の足で歩く・健康寿命を延ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか?

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

健康寿命を延ばしましょう! 自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知ですか? 要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。



健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



詳細を見る

# 6月のスケジュール

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

## 卓球教室のお誘い(短期講座・全5回)

初めての方大歓迎、ラケットの持ち方からゲームを楽しむまで5回コースで行います。

日時 平成29年6月13・20日、7月4・11・18日  
10:00~12:00まで、全て火曜日の開催です。

募集人数 6名

費用 1,000円(資料・保険代)

申込 菊名寿楽荘の窓口・電話では受付できません。  
利用証持参で直接、本人が申し込んで下さい。

6月1日(木)~先着順で受付(定員になり次第〆切)

問い合わせ先 菊名寿楽荘  
港北区菊名3-10-20  
(TEL 433-1255)



## ちょっといっぽく 夫婦の会話

### 地球はどうして丸い?(お笑い)

「地球はどうして丸いのかしら？」  
と奥さんが旦那さんに聞けば、  
「地球が誕生してすでに四十六億年も経ってるんだ。その間、回り続けているんだから、丸くなるのは当然じゃないか。ビー玉が丸いのも同じ原理さ」  
旦那さんは言った。それを聞いて、  
「どうして地球は回りだしたのかしら？」と奥さんが聞けば、旦那さんは言った。「それは何事も、丸く収めるためだろう」?



## 施設開放日は、どなたでも 菊名寿楽荘をご利用できます。

菊名寿楽荘では、季節ごとに菊名保育園児と合同で、歌を歌ったりして「お楽しみ会」を開催しています。

また、毎月、第2日曜日は、午後1:15から映画会も開催しています。ご利用をお待ちしています。



## 【編集後記】

毎月「寿楽つうしん」の編集作業にとりかかる時期になると、つくづく一ヶ月の経過というもの、早いなと感じます。4月から新年度を迎えて、新しい様式に利用実績などをパソコン入力してみると、不具合が出て、その修正にかなりの時間がとられてしまいました。「寿楽つうしん」の編集方針も、常に先を読んで、時間をかけていきたいと思えます。(S.I)



