

寿楽つうしん

平成29年7月号

平成29年7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

夏の夜は まだ宵ながら 明けぬるを
雲のいづこに 月宿るらむ 清原深養父



函館の魅力



旅は、見慣れた光景の毎日とは違う、新鮮な世界に誘います。旅は、生活を彩ります。函館は、横浜と同じ時期に開港された港町です。函館の街には、横浜と同じ地名や建物があります。元町は、函館でも早くから市街化が進んだ、函館山のふもとの地名です。旧イギリス領事館もこの元町にあります。庭園は、バラに囲まれ、紅茶の飲めるカフェの椅子に座れば、心は、遠いイギリスにいる気分です。教会建築が、この元町には点在し、そぞろ歩けば、異国の風景が広がります。函館の夜景は、観光客に人気があり、特に最近、アジア系の人々の歓声が、夜の函館山に響きます。私のお勧めは、朝です。函館護國神社の坂を登り、教会群の方に歩きます。朝日が、正面に昇り、少しずつ、函館の街、津軽海峡、函館の港を明るくしていきます。車と人の往来は少なく、函館の街路が、両脇を海に囲まれ、美しく弧を描いて広がっていく魅力を堪能できます。金森倉庫群は、煉瓦造りが美しく、函館の西部地区の港に隣接しています。石畳のアーチ形の橋(七財橋)が、その近くにあり、この橋からは、左手に金森倉庫群、正面に函館山、右手に港を眺めることができます。ミシュラン☆の光景があなたのものです。北海道新幹線が開通し、関東からのアクセスが、広がりました。その結果、函館市内のホテル予約が難しくなり、料金も、3~5割上がっています。ふるさとを思う心は、多くの方が函館の街に訪問することを歓迎しています。でも、帰郷が難しくなったと嘆いています。訪問は、9月頃がお勧めです。観光客が、少なく、函館近郊の旬の野菜がおいしい時期です。函館の朝市は、最近では物の値段が高くなり、販売業者もいかなかなと思わせる人々が増えてます。くれぐれも、ご用心。(所長)

今月の和歌の解説

【作者紹介・通釈】

清原深養父(きよはらのふかやぶ・生没年不明)は清少納言の父・清原元輔の祖父にあたる人です。清原深養父の和歌は「古今和歌集」などに伝えられていて、延長八年(930年)従五位下を賜っています。中納言兼輔、紀貫之などとも交流があり、琴の名手だったとも言われています。晩年は、京都大原の近くに補墮落(ふだらく)寺というお寺をたてて住んだと伝えられています。

この和歌は、清原深養父が月見をしていた夏の夜明けに読まれたようですが、夜明けが思っていたよりも早く訪れたことへの軽い驚きがよく伝わってきます。月を擬人化しているところなど、歌におもしろさがあり、おおらかな印象を与えてくれています。

「現代意識」















夏の夜は、まだ宵のうちだと思っているのに明けてしまったが、(こんなにも早く夜明けが来れば、月はまだ空に残っているだろうか) いったい月は雲のどの辺りに宿をとっているのだろうか。

《健康一口メモ; 温泉の効用》

<温泉三養とは?> 日本人はるか昔から、病気やケガの療養のため温泉を利用してきました。現代のように医学の発達していない時代には、特にその期待は大きかったことでしょう。「**温泉の三養**」の言葉をご存じですか? ①**疲労を回復させる「休養」**、②**健康を保ちながら病気を予防する「保養」**、③**病気やケガの治療をする「療養」**の3つです。温泉の効能を知ること、もっと積極的に温泉を利用することが出来ます。現代の日本人は多くのストレスを抱えており、それが原因で体調を崩してしまうことも多いようです。頭痛や肩こり、冷え性などの症状で現れることも多々あります。その症状自体は薬などで軽くなります。根本的な治療とはなりません。温泉はその泉質による効能だけでなく、心のリフレッシュにも繋がります。

ストレスのたまる日常から脱出し、温泉につかり、美味しい食べ物を頂く行為自体が、よい効果をもたらします。また温泉は山里にあることが多いので、森林浴や天然のアロマ効果でマイナスイオンをたくさん浴びることが出来る利点もあります。それから温泉の「浮力・水圧」などを利用することも出来ます。普通の運動は身体に負担がかかって出来ない方でも、温泉の中なら浮力のため身体を動かしやすくなります。温泉の中で歩くだけでも普通より10倍以上の効果が期待できるといわれています。もちろん、自分の体調や症状をみながら、十分注意して入浴する必要があります。泉質によっては身体に合わない場合もありますし、湯温が高すぎるとは身体に負担がかかります。長湯にも気をつけて、一度に頑張りすぎないように休憩を取り入れながら温泉を楽しみましょう。

7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 実用書道
2	3	4	5	6	7	8
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 卓球教室	ロコモ予防体操 テッサンアケル水彩画	健康体操	初心者英会話	横浜みちの歴史
9	10	11	12	13	14	15
映画会 卓球解放	スクエアステップの日	卓球教室	ロコモ予防体操 健康相談	歌声教室	健康マージャン	実用書道
16	17	18	19	20	21	22
卓球解放	初めての太極拳	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 テッサンアケル水彩画 栄養相談	健康体操	初心者英会話	横浜みちの歴史
23	24	25	26	27	28	29
卓球解放		休館日	健康相談	健康体操 歌声教室	健康マージャン	
30	31					
卓球解放						

7月のスクエアステップ開放日のお知らせ

ステップパターンを見て、覚えて間違えないように足踏みしながら前に進みます。専任の講師2人が丁寧に指導します。一般的には、馴染みが薄いですが、やってみると楽しい運動です。受付にてお名前の記入をお願いします。

【スクエアステップ開放日】

毎月第二月曜日に開催しています。

日時 7月10日(月) 13:00～15:00
場所 寿楽荘1階 プレイルーム
参加費 無料です。



ふれあい七夕まつり

季節を体感し、菊名保育園の園児達と一緒に楽しみ世代間交流を深めましょう。お子さん連れでも、若い方でもどなたでもご参加いただけます。

日時 7月7日(金)
午前10時～11時
場所 菊名寿楽荘3階大広間
内容 七夕飾りつけ
菊名保育園園児歌
ミュージックベル演奏



問合せ先 港北区菊名3-10-20
菊名寿楽荘
Tel 433-1255

【編集後記】

新年度も、はや、3ヶ月目に入りました。新スタッフも仕事に慣れて、先を読んで活き活きと行動できるようになって来たかなーと思うこのごろです。私もこれから夏本番に向けて、体調を整え前向きに、事務処理を行ってまいります。この寿楽つうしんも、様々な新しい情報を、皆さんにお届けしてまいりますので、是非、お友達などをお誘い合わせの上、寿楽荘にお越しください。(S.)

