

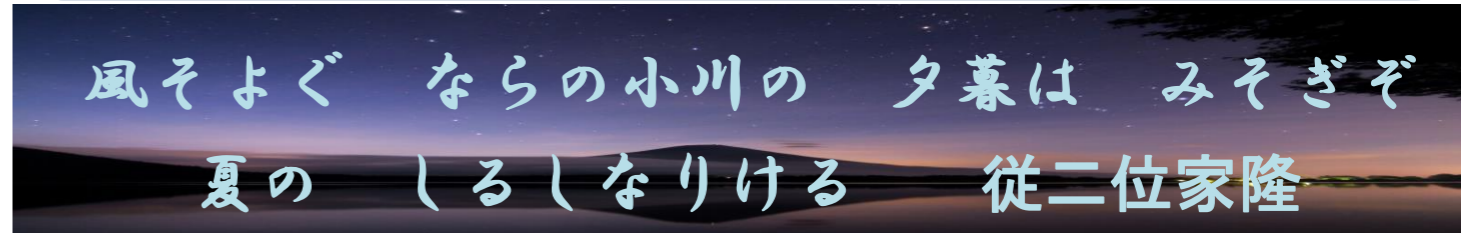
8月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|------------|---------------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 8月1日 | 8月2日 | パッチワーク 都市横浜誕生の歴史 | ロコモ予防体操 アクリル水彩画 | 健康体操 | 初心者英会話 | 実用書道 |
| 8月6日 | 8月7日 | 8月8日 | 8月9日 | 8月10日 | 8月11日 | 8月12日 |
| シニアスポーツの日 | はじめての太極拳 | | 健康相談 | 歌声教室 | 健康マージャン | 横浜みちの歴史 |
| 8月13日 | 8月14日 | 8月15日 | 8月16日 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 |
| 卓球開放 月例映画会 | スクエアステップの日 | パッチワーク | 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 |
| 8月20日 | 8月21日 | 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 | 8月26日 |
| 卓球開放 | はじめての太極拳 | 休館日 | 健康相談 | 歌声教室 | 健康マージャン | 横浜みちの歴史 |
| 8月27日 | 8月28日 | 8月29日 | 8月30日 | 8月31日 | | |
| 卓球開放 | | 都市横浜誕生の歴史 | ロコモ予防体操 | | | |

寿楽つうしん

平成29年8月号

平成29年8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



コーヒーブレイクです！！

コーヒーを好きな方が、増えていますね。あなただけにこっそりと、美味しいコーヒーの味をお伝えします。決め手は、大きく分けて、水、豆、ドリッパー、淹れ方にあります。

- ①170ccの水は、天然の水がいいのです。太鼓判を押せるのは、「日田天領水」です。でも、残念ながら、高価なのです。
- ②コーヒーの産地は、人それぞれの好みです。手動ミルが、自分好みの味を作ります。挽くタイミングは、飲む直前です。クルクル廻るミルが、期待を高めます。
- ③知り合いの自家焙煎の店主は、ネルドリッパーで淹れるのが一番といいます。ネルのあの細かい繊維が、コーヒーのえぐいところを少なくします。
- ④沸騰したお湯を、50秒程度さします。さましたお湯を蒸らしに使用します。蒸らしは、しずく程度を全体にたらしします(これが、味を大きく左右しますよ)。蒸らしの時間は、50秒程度とします。入れるときは、お湯を、ゆっくりと円をイメージしながら、ドリッパーの中央に多く、ふちに極力少なく注ぎます。

大事の前の小事です。忘れてならないのは、カップなどの器具をできるだけ温めておくことです。味は、さらりとしてます。いい香りが、鼻を漂い、さわやかな味が、のど越しにすーと落ちていきます。至福のコーヒータイムが、流れていきます。(所長)

今月の和歌の解説

【作者紹介など】
従二位家隆(じゅうにいゐゑたか・保元3年～嘉禎3年/1158～1237年)は権中納言藤原光隆の次男で、嘉禎元年(1235年)、七十八才のときに従二位になっています。家隆は藤原俊成に歌を学び、定家とならぶ優れた歌人として知られています。「新古今集」の撰者でもあり、歌合せの判者にもなっています。この和歌は、家隆が七十二歳の時、九条道家の娘・樽子(しゅんし)が、後堀河天皇の中宮として上がる際、その屏風歌を頼まれて詠んだものと伝えられています。秋の気配を感じながらも、いまだ夏であることの淡い驚きを素直に詠んでいる、爽やかな歌です。

【現代意識など】
風がそよそよと檜(なら)の葉を吹きわたるこのならの小川の夕方は、(もうすっかりと秋のような気配だが)川辺の禊祓(みそぎはらい)を見ると、まだ夏であるのだなあ。
※ならの小川/京都市にある上賀茂神社の前を流れる御手洗川。「檜」にもかけています。
※みそぎぞ/「みそぎ」は「禊祓(みそぎはらい)」のこと、この場合は六月に行われる「六月祓(みなづきばらえ)」のこと。川の水などで身を清め、穢れを払い落とす行事で、「ぞ」は強調の係助詞

各区の老人クラブに入会しよう！！

横浜市内には、各区に一つの老人クラブ連合会があります。名称は老人クラブ連合会のほか、シニアクラブ連合会、シルバークラブ連合会などの名称が使われていますが、全く同じ目的で組織された団体です。各区の老人クラブ連合会は、各区の単位老人クラブ(地域)の立ち上げ、運営、活動などの支援を行うとともに、会員皆様や一般高齢者の健康づくりや各種シニアスポーツ、趣味・文化・芸術などのサークル活動、生きがいづくり事業などの企画・実施等を通じて仲間づくりを行っています。お気軽にお住まいの区の事務局にご連絡ください。

あなたも老人クラブに入会しませんか

仲間つくらう・つくらう生きがい

港北区老人クラブ連合会 〒222-0032
港北区大豆戸町13-1 吉田ビル302
⇒Tel 045-547-6506

かがやきクラブ横浜
(公財)横浜市老人クラブ連合会
⇒Tel 045-433-1256

【編集後記】

<小嘶の紹介と夏対策>

ある温泉にて、「あつっ、こんな熱い風呂よう入らんわ」と先に入っていた人が「大丈夫、大丈夫、丁度良い湯かげんですよ」「私にはダメなんです」「なんでエ?」「私、猫舌なもんで??」

梅雨が明けたと思ったら、いよいよ本格的な夏到来ですね! 皆さんは、夏を涼しく過ごすための秘策は、どんなものがありますか? 私は、何と云っても、夏はスイカです。ギンギンに冷えたスイカを食べると身体がスーと涼しくなります。今年の夏も暑そうなので、熱中症に気をつけて乗り切りましょう。(S.I)

《健康一口メモ:長寿遺伝子とは?》

【★ 寿命は延ばせる】

老化を遅らせて寿命を延ばす遺伝子“サーチュイン(長寿遺伝子)”は誰もが持っていて普段は眠っていて働いていないのですが、動かせる方法を解明でき、100近くの老化要因を抑え、肌、血管、脳など様々な器官が若く保たれて、がんや糖尿病を防ぎ、脳の神経障害を予防して血管内皮細胞を活性化することで寿命が延びるそうです。サーチュインをONにするのは、**摂取カロリーを通常の30%減**にすることで、私達はカロリー制限をして飢餓状態が続くと死んで子孫が絶えてしまうため“サーチュイン”が増えて、飢えに負けずに生き残ろうとする自然の仕組みが働くそうです。**究極の勿体ないは「食べ過ぎ」**だったのですよねえ〜^^。食べるのを粗末にはいけないと捨てないで無理して食べていた私達は、病気や老化を進めていたようぞ。

腹八分目でなく腹七分目が理想で自己管理の中でもっとも難しい課題です。

平成29年度後期「趣味の教室」の募集要項が決まりました

平成29年度後期「趣味の教室」受講者募集要項

①教室の申込は、一人一講座です。②3年間、同じ講座を申込むことはできません。③応募者多数の場合は抽選です。

〔はじめての太極拳〕

第1・第3月曜午後1時～3時
開講日 10月2日
上履き持参・運動しやすい服装
保険代(800円程度)
募集 15名



〔季節の生け花〕

第1・第3木曜/午後1時～3時
開講日 10月5日
初めての方のやさしい教室
資料代(300円程度)花代実費
募集 15名



〔パッチワーク〕

第1・第3火曜/午前10時～12時
開講日 10月3日
布・糸・針は持参
資料代(300円程度)
募集 20名



〔横浜・みちの歴史〕

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日 10月12日(初回だけ第二木曜)
道・川・鉄道の歴史から地域を学ぶ
資料・保険代(1,000円程度)
募集 20名



〔都市・横浜誕生の歴史〕

第1・第3火曜/午後1時～3時
開講日 10月3日
「創りだされた都市・横浜」の実相
資料代(1,000円程度)材料代実費
募集 15名



〔歌声〕

第2・第4木曜/午前10時～12時
開講日 10月5日(初回だけ第一木曜)
いろいろな曲をジャンルなく歌います
資料代(1,000円程度)
募集 20名



〔ロコモ予防体操〕

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 10月4日
上履き持参・運動しやすい服装
保険代(800円程度)
募集 20名



〔初心者英会話〕

第1・第3金曜/午前10時～12時
開講日 10月6日
初心者のための日常英会話
資料代(1,000円程度)
募集 20名



〔デッサン・アクリル水彩画〕

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 10月4日
絵の道具で持っているもの持参
資料・保険代(300円程度)
募集 20名



〔初心者健康マージャン〕

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日 10月13日
初心者のための講座
資料代(500円程度)
募集 24名



〔初心者俳句教室〕新

第1・第3水曜/午後1時～3時
開講日 10月4日
初心者のためのやさしい教室
資料代(500円程度)
募集 15名



〔はじめての編み物〕新

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日 10月13日
初めての方や編み物から遠ざかっていた方
資料・教材代(1,000円程度)
募集 10名



〔健康体操〕

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日 10月5日
上履き持参・運動しやすい服装
資料代(800円程度)
募集 15名



〔実用書道〕

第1・第3土曜/午後1時～3時
開講日 10月7日
小筆による年賀状や慶弔文の書き方
資料・半紙代(1,200円程度)
募集 20名



※ 受講期間 平成29年10月～平成30年3月まで
講師の都合により受講日が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平成29年度後期「趣味の教室」の受講申込方法について

◇受講資格
◇申込期間
◇申込方法

横浜市在住の60歳以上で初心者の方
平成29年8月1日(火)～8月31日(木) (8月22日(火)は休館日)
(1) センター窓口で申込む方法(10:00～16:30)
・老人福祉センター利用証を持って 本人が直接申込むこと
・結果を通知するので「住所・氏名」記入の返信用ハガキを持参すること
(2) 郵送での申込み方法
・往復ハガキで8月31日(木) 必着
往信用通信欄に希望の講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号
返信用宛先欄に自宅住所・氏名を記入し郵送
・郵送先 〒222-0011 横浜市港北区菊名3-10-20 菊名寿楽荘あて
◇その他
・教室の申し込みは1人1講座です。受講日をよくご確認ください。
・申込多数の場合は、抽選になります。
・応募の結果は、ハガキにて通知します。

ほんのちょっとのやる気! いつもと違う日常! 寿楽荘での講座・イベントに 申込みよう!

なんか変わった事、非日常を求めるあなた!! 菊名寿楽荘にいらしてみませんか!
後期の「趣味の教室」では多様なプログラム・メニューを用意いたしました。

【趣味の教室】

教養・趣味を深め、仲間づくりや健康づくりにも有用な半年間全12回の講座です。
(10月～来年3月まで)

【短期講座】

半年間は長いと思う人には、1講座3～4回の講座があります。趣味をひろげ、仲間づくり、健康づくりのきっかけにもってこいです。

【イベント】

都会生活では、なかなか季節を体感できる場所や機会が少なくなっています。家庭でも季節に合わせて何かを楽しむことが少なくなっています。読書の秋などと言いますが、秋は文化祭の時季でもあります。寿楽荘では、敬老の集い・バザーや節分・雛祭り・端午の節句・お月見など、仲間の和を広げ・深める催しや、季節を体感でき近隣の保育園児とも触れ合うイベントを開き、豊かな心を維持する取組を行ってまいります。



10月の「趣味の教室」開講スケジュール(〇 の文字は開講日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------|--------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 | デッサン・アクリル水彩画 ロコモ予防体操 初心者俳句教室 | 健康体操 季節の生け花 歌声教室 | 初心者英会話 | 実用書道 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 卓球開放月例映画会 | スクエアステップの日 | 健康マージャン | 横浜・みちの歴史 | 初心者健康マージャンはじめての編み物 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 卓球開放 | 初めての太極拳 | パッチワーク・都市・横浜誕生の歴史 | デッサン・アクリル水彩画 ロコモ予防体操 初心者俳句教室 | 健康体操 季節の生け花 横浜・みちの歴史 | 初心者英会話 | 実用書道 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 卓球開放 | | 休館日 | 歌声教室 | 初心者健康マージャンはじめての編み物 | | 10月 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 卓球開放 | | パッチワーク | | | | |

趣味の教室

本年4月から開講した「趣味の教室」11講座は間もなく前期の講座が終了します。「趣味の教室」は、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりなど、これまで時間がなくやりたくてもできなかった、あるいは趣味・教養を深めたい、また新しいジャンルに挑戦したいとお考えの方に《集い、学び、楽しんで》豊かな生活を過ごしていただける講座です。後期は「初心者俳句教室」と「はじめての編み物」及び「季節の生け花」を加えた14講座でスタートする予定です。

前回惜しくも抽選にもれた方、未経験の方、是非チャレンジしてみてください。

