

寿楽つうしん

平成29年9月号

平成29年9月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
指定管理者
かがやきクラブ 横浜
(公財)横浜市老人クラブ連合会
発行責任者 花田 清廣
横浜市港北区菊名3-10-20
Tel. 045(433)1255

夕月夜 心もしのに 白露の 置くこの
庭に 蟋蟀 (こおろぎ) 鳴くも 湯原王

保育園のこと

子どもたちは、遊ぶこと、生きることの達人です。

その振る舞いと声は、見、聞く人に、生きる力と励ましを与え、微笑みをくれます。菊名寿楽荘は、横浜市菊名保育園と隣接しています。園児は、夏場、プール遊びに興じます。子どもたちは、水が大好きなのです。プール遊びの始まりは、園児の歓声が知らせます。その音は、園庭遊びと違って、トーンが高く、笑い声が途絶えず、まるで共鳴しているかのようです。夏、蝉が集い、羽を振るわせ、どよめくように、その生を輝かすのに似ています。

私は、横浜市職員当時、保育園整備の業務に従事していました。整備に反対する人たちが、新設保育園の適地周辺にいます。整備反対の理由は、子どもたちの声がうるさい、保護者の車が危険だ、厨房から臭いがするなどです。反対を受けた私は、保育園に向かいます。子どもたちが、元気な声、人懐っこさ、そして笑顔で勇気付けてくれます。

菊名保育園の子どもたちは、年に数回、寿楽荘に来て、素晴らしい歌声を聞かせてくれます。今年の最後は、12月22日午前、「クリスマスお楽しみ会」です。皆様どうかお誘い合せの上、素敵な天使たちに会いに来てくださいね。(所長)



今月の和歌の解説

【通釈】

「月が浮かぶ夕暮れ、心がうち萎れるほどに、白露の降りた庭の草木の陰で蟋蟀(こおろぎ)が鳴いているよ」秋の夕暮れ時に、切ないほど静かに響く虫の音。さすがは、優美で情緒豊かな和歌を詠むことで有名な湯原王ですね。

【作者紹介など】

湯原王(ゆはらのおおきみ)は、万葉集の代表的な歌人、天智天皇の孫で、奈良時代の皇族、歌人という概略くらいしか伝わっていない謎多き人物でもあります。『万葉集』に、配列上から天平初期(729年以後)ごろの作品と推定される短歌19首が残る。佳作が多く、「吉野にある菜摘の川の川淀に鴨ぞ鳴くなる山陰にして」「夕月夜心もしのに白露の置くこの庭にこほろぎ鳴くも」といった叙景・詠物の歌には、繊細優美な風を示し、「蜻蛉羽の袖振る妹を玉匣奥に思ふを見給へあが君」などの宴席歌、また「娘子」との相聞贈答歌群では、即興的、機知的な才をのぞかせている。大伴家持に代表される天平の歌風への移行期において、大伴坂上郎女らと共にその新風を開いた観があり、家持に与えた影響も少なくない。



《健康一口メモ:夏バテ回復法》

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に体が対応しきれなくなった『適応障害』と考えられています。








9月になっても安心できません。暑い夏特有の疲労感やだるさが生じ、それが食欲不振につながる、いっそう疲労回復力が落ち、悪循環になりやすいのも夏バテの特徴です。夏バテを上手に予防、解消する方法をまとめました。

夏バテ回復の3原則

- ① 十分な休養⇒冷房を効かせるとしても温度設定は28℃以下にはせず、直接身体に風が当たらないようにして横になると良いでしょう。
- ② 適度な運動⇒激しい運動ではなく、朝・夕の散歩(日中は日差しが強いので注意しましょう)は、足を鍛える運動になります。
- ③ 規則正しい食事⇒1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を、腹七分目で取るように心がけましょう♪



菊名寿楽荘主催事業9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					初心者英会話	実用書道
日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
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	健康体操	健康マージャン	横浜みちの歴史
日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
卓球開放 月例映画会	スクエアステップの日			歌声教室	初心者英会話	実用書道
日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
卓球開放	敬老のつとめ	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 栄養相談	健康体操	健康マージャン	横浜みちの歴史
日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
卓球開放	初めての太極拳	休館日	健康相談	歌声教室		

9月の行事など

暑さの残る9月。暦の上では秋とはいってもまだまだ厳しい季節ですね。風が少し涼しく感じたりはしますが、日中はまだまだ夏のようです。そんな9月ですが、イベントや行事はどういったものがあるでしょうか。

<防災の日>9月1日です。

昭和35年、内閣が、大正12年に発生した関東大震災にちなんで制定したもので、台風、高潮、津波、地震などの知識を深め、それらの災害に対する心構えを準備する意味合いがあります。避難訓練も、これに合わせて行うところも多いですね。

<宝くじの日>9月2日です。

92とクジのごろ合わせから、1967年から、9月2日が宝くじの日と、みずほ銀行の宝くじ部が制定しました。当たったらどうする？なに買う？という話は、誰でも一回はしたことがありますよね。

<救急の日>9月9日です。

こちらもごろ合わせで、厚生労働省が、昭和57年に制定しました。私も父親の介護時に、救急車には、非常にお世話になりました。

<十五夜>今年10月4日です。

旧暦では、8月15日を十五夜、この夜の月のことを、中秋の名月と言いました。現在の暦では9月7日～10月8日までに出る満月のことをそう呼びます。お供えものをして、稲穂に見立てたススキをかざります。この時期の空は、一年の中で最も澄み、また、実りの季節でもあるため、月の鑑賞と豊作祈願、収穫の感謝をあらわすために行っていきます。



敬老のつとめ

「老人週間」の趣旨に併せて、菊名寿楽荘利用者の長寿をお祝いします。60歳未満の方を含め、どなたでも無料でご参加いただけます。

(裸足での入館は不可。靴下利用をお願いします。)

日時 9月18日(月) 敬老の日
午前10時00分～12時30分
場所 菊名寿楽荘
内容 展示(趣味の教室作品展)、
舞台イベント(趣味の教室発表、
松見町4丁目コーラス、フラダンス等) お茶会(お茶券前売り券100円⇒9/1～販売開始)、
大抽選大会、老人クラブキャンペーン

問合わせ先

港区北區菊名3-10-20

菊名寿楽荘

Tel 433-1255



【小断と編集後記】 愛妻⇒可愛いお嫁さんをもらったばかりの男が、友達と酒を飲んでのろけて言った。

「可愛くて可愛くて、もう食べちゃいたいくらいだよ。」10年後、「あの時、食べておくべきだった。」???

早いもので、もう、今年度も半年が経過します。前期講座も最終月となり、残すところ、後1か月です。

後期も頑張れるようにペース配分を整えてください。私も後半戦に向けて頑張ります。

(S.I)

