

# 寿楽つうしん

平成29年10月号

平成29年10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

寂しさに 宿を立ち出でてながむれば  
いづくも 同じ秋の夕暮れ 良暹法師

## 映画の魅力とは？

映画は、カメラが、何気ない日常生活の断面を切り取り、音楽を添えて、厳しさ、美しさ、素晴らしさで彩ります。いい映画は、ユーモアがあり、人の心を、揺り動かします。

毎年、イタリア映画祭が、ゴールデンウィーク期間中、銀座で開催されます。今年、「はじまりの街」が、上映されました。監督が、舞台上、「この映画は、愛の物語です。しかし、暴力が描かれています。それは、現実の厳しい状況を反映しているからです。」とあいさつしました。物語は、ローマで、夫からの暴力を受けた40代の女性が、中学生の息子とトリノで自活の道を指向することで進みます。主人公は、仕事探しに奔走し、息子の成長に戸惑います。その息子は、友達もできない孤独の中で、思春期のただなかにあって、必死に生にもがきます。友人、近隣の人々、そしてサッカーが、この親子に新たな生を希望させます。監督の才気は、冷徹で深刻な人間の傷をユーモアで癒し、明るく暖かい映画にすることで輝いています。トリノの晩秋は、美しく、この街のサッカーチーム、ユベントスとトリノが、気の利いた小道具として登場します。はじめは、暗澹が、次に不安が、そして、最後に明るい未来が心を満たします。 <10月上映予定映画>

素敵な歌声が、「人生は素晴らしい」とラストに何度も聞こえてきます。10月下旬から、岩波ホールで上映予定です。菊名寿楽荘では、10月8日(日)13時15分から、懐かしい邦画を上映します。お楽しみに!!

(所長)



## 今月の和歌の解説

【通訳】

寂しさのあまり家を出てあたりを眺めれば、どこも同じような秋の夕暮れだった。

※宿/旅館などではなく、自分の住まいである庵のこと。



【作者紹介など】良暹法師(りょうぜんほうし・生没年不明)は、能因法師と同時代の歌僧ですが、詳しいことは伝わっていません。各地を旅していたようですが、比叡山の僧侶で、祇園の別当を務めた後、晩年は大原・雲林院に住んだと言われています。この和歌は、良暹法師が比叡山延暦寺から、大原の里に移り変わった頃に詠まれたものだとされています。秋の夕暮れ時の寂しさが、とてもよく伝わってくる和歌のひとつです。技巧なども凝らず、見たままの感想を素直に表現していますが、「それならば、いっそうのこと、この秋の寂寥を楽しもうではないか」という、余情のある歌だと思います。また、これまでの和歌は、相手に呼びかけるものや、自分の気持ちなどを詠んだものが主になっていましたが、この和歌は、それらとは違った世界が描かれています。

## 《健康一口メモ:肩こり予防と毎日の知恵》

一昔前は、肩こりは中高年者特有の症状と思われていたのですが、最近は、若い人の肩こりが増加しているようです。原因としては、運動不足による筋力低下、また、不良姿勢やストレスなどによるうっ血が考えられます。(内科、眼科、および耳鼻科などの疾患が原因のこともあります)そもそも肩こりは増幅筋という菱形の筋肉が背中側にあり、頭、肩甲骨、背骨についていて、頭を支え、肩甲骨をつり上げている筋肉の過緊張状態で、はり感、違和感及び鈍痛がある状態です。最近では、スマホは生活必需品となり、下向きの姿勢を長時間とっているようです。この姿勢では、増幅筋は持続的に緊張しています。また、パソコンを使っている時の猫背で下顎を突き出している姿勢も過度の負担になっています。30分~1時間に1回は肩甲骨を引き上げたり、回したり、頤の運動をして過緊張をとりましょう。

【肩こりの防止策は?】生活習慣病の予防として、1日30分間のウォーキングがすすめられています。腕を大きく振って、やや速足で歩くのも効果的です。睡眠不足もストレスとなり、頭痛、肩こりの原因となります。腹這いや腰かけて寝たりすると、下顎を突き出した姿勢になりやすく控えるべきでしょう。枕は硬目で顔が上向きにならない高さで、少し下顎を引いた姿勢がよいでしょう。とにかく運動不足にならないように、毎日歩きましょう。入浴も筋肉の緊張を軽減し、血流がよくなり痛みも軽くなるでしょう。



# 菊名寿楽荘主催事業 10月のスケジュール

凡例 開講式  
文字色

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シニアスポーツの日	はじめての太極拳	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 初心者俳句教室 法律相談	健康体操 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		健康相談	横浜・みちの歴史	初めての編み物 健康マーじゃん	
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放	はじめての太極拳	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 初心者俳句教室 栄養相談	健康体操 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	健康相談	歌声教室	初めての編み物 健康マーじゃん	
29	30	31	水	木	金	土
卓球開放		ハロウィンを楽しむ				

## 十五夜のこと

前月号でも触れましたが、今年の中秋の名月十五夜は10月4日です。通常、陰暦の毎月15日の満月の夜のことですが、陰暦8月15日の夜を言います。この夜に、月見をしたり、綱引、相撲(すもう)などを行い、年占(としうらない)的行事が多かったようです。月の満ち欠けを基準とする太陰暦では、満月はもっともわかりやすい目印であって、生活の折り目のよりどころとなっていました。1月15日の小正月(こしょうがつ)、2月15日の祈念祭、3月15日の梅若ごと、4月15日ごろの神社の春の例大祭、6月15日ごろの祇園会(ぎおんえ)、7月15日の盆、8月15日の月見、11月15日の霜月(しもつき)祭など、1年を通じて月々の満月を目印として祭りを行う例は数多く見られます。東北地方には1月の十五夜に、月の光による自分の影を見て1年の吉凶を占う習俗がありますが、同じようなことを南西諸島では8月の十五夜に行っています。十五夜がひと月ごとの境であったり、年の境として意識されたことは、祖霊を祀(まつ)ったり、年占をすることからもうかがえることであります。



## ハロウィンを楽しむ

今年もハロウィンを楽しむイベントを開催します。今年は、手品を楽しむ催しや菊名保育園の園児の皆さんによる歌声の披露があります。

開催日時 10月31日(火) 10:00~11:00

開催場所 菊名寿楽荘3階大広間

内容 ◎10:05~菊名保育園園児による歌声

◎10:15~手品:石井重夫さん出演

幼児から高齢者までの触合いを motto に、楽しく交流を図ります。

入場無料 当日は施設開放日です。どなたでも無料でご覧いただけます。多くのご来場をお待ちいたしております。

問合せ先

横浜市老人福祉センター菊名寿楽荘

港北区菊名3-10-20

Tel 433-1255

## 【髪の毛の話題・譲り受けたのは誰だ?】

ママといっしょにお出かけした5歳になる晴子ちゃん、ママの友達に出会って挨拶した。ママの友達は、晴子ちゃんの頭をなでながら、「まあ、なんてきれいな髪なのでしょう。きっと、これはママゆずりね!」すると、晴子ちゃんは、「うん、パパゆずりだと思っわ。だって、パパの頭には、髪の毛が一本も残ってないんですもの」???

## 【ちょっと一息】 【編集後記】



秋から冬は、9月の「敬老の集い」から始まって、10月はハロウィン、11月はチャリティ演芸大会、12月はクリスマス会と毎月、イベントがあつて主催者側として大変ですが、一般利用者の皆さんや趣味の教室受講者の皆さんと準備も含めて楽しい時間を過ごしています。楽しみにしててください。一緒に遊びましょう。(S. I)