

寿楽つうしん

平成29年11月号

平成29年11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

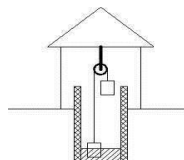
村雨の 露もまだひぬ 槇の葉に
霧たちのぼる 秋の夕ぐれ 寂蓮法師

近江八幡の魅力

【八幡堀や古い街並みなど】

錦秋の訪れです。旅にふさわしい一つは、近江八幡です。近江八幡には、古い街並みが広く残っていて、きれいです。豊臣秀吉の弟、秀次が、この街を整備しました。古い街並みは、木造で、今も、生活空間となっています。一部の朽ちた建物が、歴史的な建物を保存管理する難しさを伝えます。街区は、往時の名残である、魚屋町、鍛冶町等で、碁盤の目のように区画されています。古い洋館が、点在します。設計者は、メンソレータムの創始者ヴォーリズです。この人は、全国に、この横浜にも、著名な建築物を残しています。近江商人は、この街から、全国に旅立ちました。重要な役割を果たしたのは、琵琶湖です。水路が、近江八幡と琵琶湖を結んでいます。その八幡堀は、過去、埋め立て計画の対象になりました。住民の皆様が、その保存のために奔走したのです。時代劇の撮影は、この八幡堀を活用します。春、桜の花びらが、堀の水面に漂います。船頭が、ゆっくりと櫂を動かし、桜吹雪の中を、旅人を乗せた船を水郷めぐりに誘います。近江八幡は、食の街でもあります。近江牛は、値段が高いのです。たねやでは、和菓子を、クラブハリオでは、洋菓子を、作りたてで食せます。両店は、横浜高島屋とそごうにもあります。京料理宮前が、美味しいお昼の和食を手ごろな価格で提供します。女将とイケメンの支配人が、旅人を、明るく、やさしくもてなします。

晩秋の夕暮れは、つるべ落としです。紅葉が、夜の明かりに照らされ、八幡堀沿いで風に揺れます。……あなたの旅情は、高まります。



今月の和歌の解説

【現代意識】

あわただしく通り過ぎたに
わか雨が残した露もまだ
乾ききらないのに、槇の葉
にはもう霧が立ちのぼって
いく秋の夕暮れである。(な
んとももの寂しいことでは
ないか)



【作者紹介など】

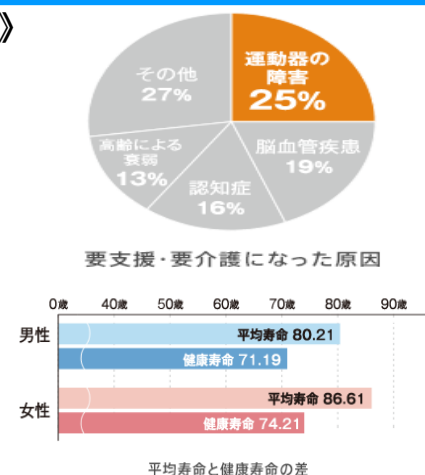
寂蓮法師(じゃくれんほうし・保延5年?~建仁2年/(1139?~1202年)は、藤原俊成の弟 俊海阿門梨の子でも、名を定長といいますが、俊成の養子となって、従五位下、左中弁、中務少輔などを任ぜられています。後に、俊成の実子 成家、定家が生れると、出家して寂蓮と称しました。晩年は嵯峨に住んだと伝えられていますが、秋の夕暮れを詠んだ「三夕の歌」に、藤原定家、西行法師とともに、寂蓮法師が詠んだ一首が選ばれています。

この和歌は、後鳥羽院が催された歌合で詠まれたものですが、秋の風情をしみじみと感じさせる歌になっています。

《健康一口メモ:健康寿命を延ばす・人生の最後まで自分の足で歩く…》

「健康寿命」という言葉をご存知ですか?健康寿命とは、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。

※平成25年厚生労働省・国民生活基礎調査より



菊名寿楽荘主催事業 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 11月	 11月	 11月	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	健康体操 横浜みちの歴史	初心者英会話	実用書道
5	6	7	8	9	10	11
シニアスポーツの日	初めての太極拳	都市・横浜誕生の歴史	健康相談	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	
12	13	14	15	16	17	18
卓球開放 月例映画会	スクエアステップの日		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
19	20	21	22	23	24	25
卓球開放	チャリティ演芸大会 初めての太極拳	都市・横浜誕生の歴史	骨盤底筋力アップ 短期講座 健康相談	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	
26	27	28	29	30		
卓球開放		休館日	ノルディック ウォーク短期講座	健康体操 横浜みちの歴史		

【短期講座】骨盤底筋力アップ講座

骨盤底筋を鍛えると「尿漏れ」が改善するだけでなく、姿勢改善やウエストサイズ減も実現するという嬉しいメリット... 骨盤底筋のトレーニング方法を詳しく説明します。

開催日時 11月22日(水)
10:00~12:00
開催場所 菊名寿楽荘1階プレイルーム
講師 ユニ・チャーム(株) 排泄ケア研究所
梅林 真紀 氏
参加費 無料
対象 市民60歳以上の方
定員 先着20名まで
申込期間 11月1日(水)~先着順
申込方法 菊名寿楽荘受付カウンター
で直接手続き又は電話にて
問合せ先 横浜市菊名寿楽荘
電話 433-1255



【平成29年度の演芸大会】

港北区の福祉推進に寄与するため、チャリティー演芸大会・バザーを開催します。皆さんの日頃の腕前を披露しませんか！皆様からの協力金やバザーの売上金は、港北区社会福祉協議会(善意銀行)に寄付させていただきます。

開催日時 11月20日(月)
9:40~14:00
開催場所 菊名寿楽荘3階大広間&2階ロビー
内容 ◎演芸大会 9:40~11:40
・出場受付開始:11月1日(火)
市民60歳以上の方で先着22名
・参加者の方は、福祉へのご寄付について、ご協力をお願いします。
◎バザー 12:00~14:00



【ちょっと一息】【編集後記】

かねてより散骨希望だった女友達が、久しぶりにあった時に言いました。「散骨は海より、山にしてみようことにしたわ」「どうして?」「だって私、泳げないんだもの」???

今年も早いもので11月となりました。残り2ヶ月で新しい年を迎えます。無事、寿楽つうしんに、毎月の催し物をお知らせできることが何よりの幸せです。今月号は演芸大会・短期講座などのご案内をいたしました。11月29日には、ノルディックウォーク講座(全2回)があり、11月初旬に募集を始めます。紙面の都合で掲載できませんでした。募集チラシ等をご覧ください。(S.I)