



寿楽つうしん

平成30年1月号

平成30年1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



世のなかに光も立てず星屑の落ちては消ゆる あはれ星屑 伊藤 左千夫

新年のご挨拶 所長 花田清廣

新年明けましておめでとうございます。本年も、昨年同様、皆様のご愛顧をお願い申し上げます。



皆様は、どんな初夢をご覧になりましたか。初夢は、一富士二鷹三茄子と、昔の人は言いました。お勧めの富士は、箱根の芦ノ湖の遠景に、すっぽりと雪をかぶったその秀麗な姿です。芦ノ湖湖畔展望館は、神奈川県立「恩賜箱根公園」にあります。この館は、皇族の避暑と海外からの賓客のためのかつての施設に模して造られています。バルコニーが、二階にあり、その分厚い扉は美しい風景に向かって開かれています。公園が真下に、その向こうに芦ノ湖が、そしてお化粧をした富士が、箱根外輪山を従えるようにそびえています。あたりは、ひっそりしています。あなたは、旅情にひたりながら、富士を愛でることができます。

ルートは、箱根関所跡側と元箱根側の二か所があります。元箱根の芦ノ湖沿いのルートは、右手の湖畔沿いに進みます。芦川橋が見えます。この橋は、かながわ百選の橋の一つで、風情があります。二百階段がすぐ近くにあり、外国人観光客も、よくこの階段を上っています。この階段は、石を曳きつめており、少し角度があります。おもむきが迫ってきます。展望館は、登り切った左手にあります。この公園は、基本的に年末年始以外無休で開園しています。

富士は、この寿楽荘からも見られます。世界の人を魅了するその姿が空気の澄んだこの時期、遠景にくっきりと浮かびます。新しい年に、お風呂に入り、富士をご覧になるのは、最高のストレス解消ですよ。今年も、来館をお待ちしております。

今月の短歌

【通訳】はかない命を、光ることもなく消えてゆく星にたとえることで象徴的に詠じています。あの有名な純愛小説「野菊の墓」の作者である、伊藤左千夫の短歌です。



【作者紹介など】

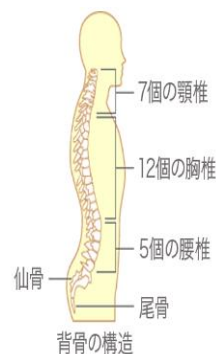
伊藤左千夫⇒1864年9月18日上総国武射郡殿台村に生まれる。本名幸次郎。1898年、新聞『日本』に「非新自讃歌論」を発表し、正岡子規に認められる。1905年、小説の処女作『野菊の墓』を「ホトギス」に発表。その後、『隣の嫁』『春の潮』『分家』などを発表。1913年7月30日、脳溢血のため逝去。

小説『野菊の墓』は映画化されていますが、その中の登場人物が朗読する短歌のひとつが、上の歌でした。その映画は木下恵介が1955年に監督した「野菊の如き君なりき」です。伊藤左千夫の短歌「世のなかに光も立てず星屑の落ちては消ゆるあはれ星屑」は映画の中で朗読されますが、この短歌だけが強調されているわけではありません。しかし、主人公である2人の悲恋を見事に象徴していると感じられる忘れられない歌となりました。








<健康一口メモ>腰痛の理解 ⇒次回(2月号)に続く

背骨は一本の長い骨ではなく、椎体や椎弓などで作られた短い椎骨24個が巧妙に連結して構成されています。これらを連結するクッションの役割を椎間板が果たしています。頭の方から7個の「頸椎」、12個の「胸椎」、5個の「腰椎」、そして「仙骨」と「尾骨」とに分類され、腰はこの「腰椎」部分になります。腰は身体の要となる重要な部分です。座ったり、立ったり、歩いたりなど、ほとんどの行動は腰を起点に動きます。背骨はとても複雑な構造になっているため、どこかにちょっとしたヒズミが生じただけでも不調の原因となりやすいのです。その悲鳴が腰痛というサインになって現れます。

次月号では、腰痛の様々な事例や腰痛にならないための対処法、予防法などを取り上げる予定です。



菊名寿楽荘主催事業1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日	休館日		実用書道
日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
シニアスポーツの日	初めての太極拳		健康相談	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン 初心者英会話	
日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
卓球開放 月例映画会	新春落語会 スクエアステップの日	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
日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
卓球開放	初めての太極拳	休館日	健康相談	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	
日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
卓球開放	短期講座 セラバンド体操	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			

新春落語会のご案内

菊名寿楽荘恒例の新春落語会を開催します。港北区内を拠点に活動する「かながわ楽笑会」の皆さんによる落語をお楽しみいただけます。ご参加をお待ちしています。

- ☆ 開催日時 1月15日(月)
13:20~15:00
- ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆ 内容 落語・手品
- 落語 笑亭 くん寧(わらってい くんねい)
// 相模家 端王(さがみや はおう)
// 太尾亭 狸久(ふとおてい たのきゅう)
- 手品 登志子 (としこ)
- ☆ 対象 当日は施設開放日です。どなたでもご自由に無料で入場できます。



問合せ先
菊名寿楽荘
港北区菊名3-10-20
Tel 433-1255

元気いっぱい

ため貯め講座のご案内

高齢者が身の安全と財産を守るため、そして元気で安全に暮らすための「**為になるを貯める**」講座です。

- ☆開催日 2月6日、2月13日、2月20日、の全3回(全て火曜日)
- ☆時間 13時00分~15時00分
- ☆場所 菊名寿楽荘1Fプレイルーム
- ☆募集人数 20人(先着順)
- ☆募集期間 平成30年1月15日(月)~29日(月)
- ☆申込方法 来館または往復ハガキで申し込み(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)
- ☆参加費 無料
- ☆郵送宛先 〒222-0011
横浜市港北区菊名3-10-20
菊名寿楽荘
電話 045-433-1255

【編集後記】 ちょっと一息・新春の一言

《夫婦の会話》夫「君はまるでおれを犬のように扱うね」
妻「あら、そんなことないでしょ？私、犬は大好きだもの」??

いよいよ平成30年正月がやってまいりました。利用者の皆様、新年明けましておめでとうございます。菊名寿楽荘では新年から二つの短期講座の募集があります。利用者の皆様の申し込みをお待ちしております。今年もよろしくお願いいたします。(S.I)

セラバンド体操受講者募集

高齢になっても如何に健康を維持していくかは大切なことです。セラバンド体操は、そのための簡単な体操です。ご応募をお待ちしています。

- ☆開催日 1月29日(月)
- ☆時間 14:00~15:30
- ☆場所 菊名寿楽荘1Fプレイルーム
- ☆募集人数 20人(先着順)
- ☆申し込み 1/5~寿楽荘受付カウンターにて
- ☆費用 無料