

菊名寿楽荘主催事業2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2月	2月	2月	2月	健康体操 横浜・みちの 歴史	節分・豆まき 初心者英会話	実用書道
日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
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 元気ため貯め 講座	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 司法書士相談	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	
日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
卓球開放 月例映画会	スクエアステップ の日	元気ため貯め 講座	健康相談	健康体操 横浜・みちの 歴史	初心者英会話	実用書道
日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
卓球開放	はじめての 太極拳	都市・横浜誕生の歴史 元気ため貯め 講座	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	歌声教室 利用者会議 代表者会議	初めての編み物 健康マージャン	
日 25	月 26	火 27	水 28	木	金	土
卓球開放		休館日	健康相談			

健康一口メモ 腰痛の予防・対処法 1月号よりの続き 来月号に続く



【腰痛の予防は可能だろうか？】

先月号で「腰痛の理解」について書きましたが、ぎっくり腰の痛みは、経験者でないとわからないほどつらいものです。ほとんどの人は激痛に顔をしかめ、その場で横になったまま動けないほど。何の前ぶれもなく突然起こるので、ヨーロッパではぎっくり腰を「魔女の一撃」といいますが、まさにそんな感じです。一般にぎっくり腰は、**重いものを持ち上げたとき**に起こりやすいといわれます。ところが実際には、**咳やくしゃみをしたとき、ベッドや布団からからだを起こそうとしたとき、顔を洗うとき、いすに腰かけて横や後ろのものを取ろうとしたとき、ゴルフや野球の素振りを軽くしたとき**など、さまざまなケースがあります。日常の何げない動作をしたときに、だれにでも起こりうるものなのです。ぎっくり腰は従来、急性の一時的な腰痛と思われていました。ところが適切な手当をせず長引かせてしまうと、慢性の腰痛に進むケースが少なくありません。とくに中高年の場合には、しっかりケアをしないと再発しやすい傾向もみられます。さらにぎっくり腰をきっかけに、ほかの病気が発見されることもあるのです。それだけに、**ぎっくり腰を起こしたときの対策や再発を含めた予防について、きちんと知っておくことが大切**です。

【編集後記〜ちょっと一息】

「ある夫婦の会話」

夫「確か以前に聞いたけど、今日の新聞に出ている男は君の幼馴染だったね!」
妻「ああそういえばそうね!何かあったの?」 夫「ニセ医者だった!」
妻「あの人がまだにお医者さんゴッコをしているんだわ?」??

いよいよ、平成30年度の前期講座の募集が今月より始まります。今回の募集は16講座で、従来からの内容を少し変えて、新規の募集が増えています。改めて学び直したい方、新しい事に挑戦したい方、チャンスですよ! 4月は、学校も新学期の始まりです。自分発見の機会を作りましょう。(S. I)



寿楽つうしん

平成30年2月号

平成30年2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

「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいるあたたかさ 俵万智

《邦画:川の底からこんにちは》

《映画の魅力》

映画は、カメラが、何気ない人生の諸相を切り取り、音楽を添えて、美しさ、哀しさ、おかしさ、素晴らしさで彩ります。いい映画は、人の心を、揺り動かします。



《川の底からこんにちは》

この映画の主人公は、満島ひかりです。東京で働く、さえないOLが、子持ちの男友達を連れて、父の病気で、東京から、故郷に帰郷します。家業「シジミ」パックの販売業の跡取りになります。どろどろの男と女が、主人公を含め、笑える関係で描かれています。この会社で働く従業員は、ほとんどが女性です。乗り込んだ主人公に敵対し、言うことを聞きません。主人公は、そのうち、全員が父とねんごろの関係であったことを知るのです。主人公は、父が死亡し、会社も倒産寸前に陥り、絶望の底(川の底)で、開き直ります。従業員は、主人公の猪突猛進に心打たれ始めます。ついには、心をついにします。全員の社歌斉唱が、圧巻です。「上がる上がるよ消費税」「来るなら来てみる大不況」「その時きや政府を倒すまで」「シジミのパック詰め」と歌われます。このシジミパックが、爆発的に売れ始めます。従業員のリーダー格の女性が、主人公を娘のように可愛いがるようになります。笑えて、しかも元気になれるのです。この映画は、「どん底からこんにちは」と周囲の人々に声をかけ、力をあわせれば、人生は大きく好転すると伝えています。

監督は、石井裕也氏で、現在34歳です。この監督は、これからも、笑いと感動を与えます。この映画は、DVDで見ることができます。(所長)



今月の短歌

【解説】

1987年に俵万智さんが出した歌集「サラダ記念日」の中の冬の短歌の一句です。それまでの短歌のイメージを打ち破った斬新な作品が収められています。『サラダ記念日』は280万部のベストセラーに。

「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいるあたたかさ
通釈なしです。



【作者紹介など】

俵万智さんは、昭和60年に早稲田大学文学部を卒業すると、公立高校教員(神奈川県立橋本高等学校)の国語教師として働きながら発表した『野球ゲーム』で第31回角川短歌賞次席。受賞は米川千嘉子に譲るも、その奔放で斬新な表現が歌壇の話題をさらった。翌年、『八月の朝』で第32回角川短歌賞を受賞。同年の次席は穂村弘であった。昭和62年発行の第一歌集『サラダ記念日』は歌集としては、異例の大ベストセラーとなって社会現象を引き起こし、ライトヴァースの旗手として口語短歌の裾野を一気に広げた。日常会話で使われるカタカナを巧みに使い、親しみやすい歌風は多くの人々の心を掴んだ。

2月の映画会のお知らせ!!

平成29年2月11日(日)13:15~
「人生とんぼ返り」1955年・モノクロ・117分

主演 森繁久弥
助演 水島道太郎
監督 マキ/雅弘
場所 菊名寿楽荘の大広間



平成30年度前期「趣味の教室」の募集要項が決まりました

平成30年度前期「趣味の教室」受講期間 平成30年4月～9月

〔はじめての健康詩吟〕 新

第1・第3月曜/午前10時～12時
開講日 4月2日
漢詩や和歌にふしをつけて謡います
資料代(500円程度)
募集 15名



〔俳句教室〕

第1・第3木曜/午後1時～3時
開講日 4月5日
初めての方のやさしい教室
資料代(500円程度)
募集 15名



〔はじめての太極拳〕

第1・第3月曜/午後1時～3時
開講日 4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



〔元気になれる歌声教室〕 新

第2・第4木曜/午前10時～12時
開講日 4月12日
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



〔ハワイアンキルト〕 新

第1・第3火曜/午前10時～12時
開講日 4月3日
裁縫道具・糸・針など持参
資料・材料費(300円+別途300円程度)
募集 20名



〔暮らしの中の生け花〕 新

第2・第4木曜/午後1時～3時
開講日 4月12日
初心者、改めて学びたい方のための講座
資料代(300円)程度、花代実費
募集 15名



〔ロコモ・脳トレ体操〕 新

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 4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 15名



〔初心者英会話〕

第1・第3金曜/午前10時～12時
開講日 4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



〔水彩画〕 新

第1・第3水曜/午前10時～12時
開講日 4月4日
鉛筆(2B～4B)・絵の道具と画用紙を持参
保険・資料代(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 4月13日
初心者のための講座
資料代(500円程度)
募集 24名



〔初心者ウクレレ〕 新

第2・第4水曜/午前10時～12時
開講日 4月11日
初めての方のやさしい教室
資料代(500円程度)
募集 10名



〔はじめての編み物〕

第2・第4金曜/午後1時～3時
開講日 4月13日
初心者・編み物からの遠ざかっていた方のための講座
資料・材料費(300円+別途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 4月5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



〔フラダンス教室〕 新

第1・第3土曜/午前10時～12時
開講日 4月7日
初心者・改めて学びたい方のための講座
保険代(800円程度)
募集 15名



〔よこはま再発見〕 新

第1・第3木曜/午前10時～12時
開講日 4月5日
聴いて、歩いて、地域の歴史
を学びます。(散策3回含む)
保険・資料代(1,000円程度)
募集 20名



〔実用書道〕

第1・第3土曜/午後1時～3時
開講日 4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



平成30年度前期「趣味の教室」の受講申し込み

- ◇受講資格 横浜市在住の60歳以上で初心者の方(登録証の交付を受けてください。)
- ◇申込期間 平成30年2月1日(木)～2月28日(水) (2月27日(火)は休館日)
- ◇申込方法
 - 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参し、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
 - 郵送での申込方法
 - 往復ハガキで2月28日(水)必着 <記入漏れは無効です。ご注意ください。> 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
 - 教室の申込は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。

やってみよう! いってみよう!
寿楽荘での講座・イベント

現役を退き、あるいは子ども独立し、この際に教養・趣味を深めたい・ひろげたい、仲間がほしい、健康も維持したいと思っている「あなた」。さてどうすればいいの?どこにいけばいいの?などと思っているうちに時は過ぎていきます。菊名寿楽荘に来て見て下さい。寿楽荘では多様なメニューを用意し、学びきっかけをつかみ、皆様に楽しんでいただいています。
【趣味の教室】
趣味を広げるきっかけづくりや仲間づくり、体力維持・健康づくりなどに最適・有意義な半年間全12回の講座です。平成30年度は16講座の開設を予定しています。

【短期講座】半年間は長いと思う人には、1講座3～5回の講座を企画・実施しています。趣味をひろげ、仲間づくり、健康づくりのきっかけに最適です。

【イベント】都会では、季節を体感でき、季節に合わせて何かを楽しむ機会が少なくなっています。寿楽荘では文化祭・敬老の集いや節分・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、季節を体感し、隣の菊名保育園児とも触れ合うイベントで、豊かな心を広げる取組を行っています。



4月の「趣味の教室」開講スケジュール(予定)
(— 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 健康詩吟	ハワイアンキルト	水彩画 ロコモ・脳トレ体操	健康体操 よこはま再発見 俳句教室	初心者英会話	フラダンス 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	暮らしの中の 生け花 歌声教室	初心者 ウクレレ	暮らしの中の 生け花 歌声教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	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 健康詩吟	ハワイアンキルト	水彩画 ロコモ・脳トレ体操	健康体操 よこはま再発見 俳句教室	初心者英会話	フラダンス 実用書道
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放	暮らしの中の 生け花 歌声教室	休館日	初心者 ウクレレ	暮らしの中の 生け花 歌声教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	初心者健康 マージャン はじめての 編み物
29	30					
卓球開放	GW	5月	5月	5月	5月	5月

2月の菊名寿楽荘のイベントや手続き等!!

<<2月2日(金)は節分豆まきです。>>・3階大広間にて
10:00～10:15 菊名保育園児による歌と豆まき
10:15～10:45 マジックショー
10:45～11:00 コーラス(コールカルミア)
当日は施設開放日です。入場無料です。ご来場をお待ちしています。

<<OB会や一般団体登録・更新の手続きは2月1日(木)から受付開始です。>>
菊名寿楽荘の教室を利用予約する場合は、団体の登録・更新が必要です。

- ①団体登録申請書
- ②団体の構成員名簿
- ③講師届出書
- ④予算書
- ⑤団体の登録目的などを記載した規定・会則等①～⑤の書類を提出してください。

