

# 寿楽つうしん

平成30年3月号

平成30年3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

花の色は 移りにけりな いたづらに  
我身世にふる ながめせしまに 小野 小町

## そうだ京都に行こう!!

### 【3月中旬からの京都は桜が見放題】

旅は、見慣れた毎日とは違う、新鮮な世界に誘います。旅は、生活を豊かにします。京都は、春夏秋冬、訪れる人々を魅了します。桜は、古都を雅らかにします。大原当たりの真っ赤な紅葉は、夕暮れの鐘とともに、古の記憶を呼び起こします。祇園祭に賭ける人々の熱気が夏の夜空にはじけます。雪の白さと静けさが、舞妓さんの和傘を一層美しくします。昨年、日本への観光客は、過去最高で、多くの外国人が京都を訪れます。京都は、日本人にとって「泊まりたくても、泊まらない」都市になっております。宿泊先の確保が難しく、宿泊先の料金も上がっております。この傾向は、桜や紅葉の時期が特に著しいのです。3月中旬、桜の4月を控えて、観光客は少なく、宿泊先には、空きがあり、料金も、安めとなっております。時が合えば、「長徳寺のおかめ桜」は、待ちに待った春を告げます。糸を引くような雨が、この時期の嵯峨野に似合います。嵐山は、白いもやに煙り、桂川の流れが、ゆったりと悠久の時を告げます。あなたは、渡月橋をそぞろ歩きながら、美しい水墨画の世界を堪能できます。京都は、料理のおいしい街でもあります。河原町周辺は、観光客も多く、その料金はうならせませす。「京料理 かじ」は、御所と二条城の中間ぐらいいあって、手ごろな料金で地元の人にも愛されてます。その京料理は、季節の食材を丹念に活用し、個室やカウンターにたっぷり配膳されます。店主は、老舗の料亭で修業を積んでいます。



4月、所長、副所長一名、スタッフ4名が、交代予定です。この寿楽つうしんも、より簡素化した誌面となります。ご支援、ご協力、そしてご購入ありがとうございます。 (所長)



## 今月の和歌

【通訳】いつの間にか、花の色もすっかり色あせてしまいました。降る長雨をぼんやりと眺めいるうちに。(わたしの美しさも、その花の色のように、こんなにも褪せてしまいました)



### 【作者紹介など】

小野小町(おののこまち・生没年不明)は平安時代のはじめ、文徳、清和天皇の頃の人で、女官として宮廷に仕えていたと伝えられています。参議篁の孫であるとも、小野良貞の良人であるとも言われていますが、小野小町は和歌にもすぐれ、紀貫之が選んだ六歌仙や、藤原公任が選んだ三十六歌仙のひとりにも数えられていて、優れた歌人でもありました。また、現代でも「小野小町」といえば美人の代名詞のように使われていますが、その美しさは着物を通して輝いていたと言われるほどで、小野小町には様々な伝説が伝えられているほか、謡曲や戯曲、歌舞伎などの題材にもなっています。ところで、小野小町は在原業平(ありわらのなりひら)のことが好きでしたが、業平はそのことに気づきませんでした。

この和歌はそのことを嘆いてつくった和歌だと言われていますが、花を喩えに、恋心を巧みに表現しています。

## 《健康一口メモ:腰痛の予防と対策》

### 1 腰痛予防で気をつけたい動作・姿勢

中腰、前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらないようにしましょう。同じ姿勢を長時間とらないようにし、30分に1回は腰を回したり体を伸ばすなどストレッチをしましょう。

### 2 ぎっくり腰や腰痛にならない生活習慣

急な動作、腰の不意なひねりを避け、動作時は視線も動作に合わせる習慣をつけましょう。

\*食生活の改善⇒バランスのよい食事によってカルシウムやビタミンB、Dなどをとることが、骨粗しょう症など腰痛の原因となる病気の予防にもなります。ニコチンが椎間板に悪影響を及ぼすといわれているので、喫煙は控えましょう。\*ストレス解消と入浴法 ⇒精神的なストレスも長引く腰痛の原因であるといわれています。40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆったりと入浴することは、血行をよくして筋肉の緊張をほぐし腰痛を改善するとともに、日常のストレス解消のためにもよいでしょう。痛みがなければお風呂上がりのストレッチもおすすめです。



# 菊名寿楽荘主催事業3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3月				健康体操 横浜・みちの 歴史	ひなまつり 初心者英会話	実用書道
4	5	6	7	8	9	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	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	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	卒業式
11	12	13	14	15	16	17
月例映画会 卓球開放	スクエアステ フの日	卒業式	健康相談	健康体操 横浜・みちの 歴史	寿楽文化祭	寿楽文化祭
18	19	20	21	22	23	24
寿楽文化祭	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	歌声教室	初めての編み物 健康マージャン	実用書道
25	26	27	28	29	30	31
卓球開放	卒業式	休館日	健康相談	歌声教室	初心者英会話	実用書道

## 「ひなまつり」のご案内

菊名寿楽荘恒例の「ひなまつり」を開催します。保育園児のかわいい歌声、港北邦楽協会の皆様による箏や尺八の音色などをお楽しみいただけます。皆様のご参加をお待ちしています。

- ☆ 開催日時 3月2日(金) 10:00~11:00
- ☆ 開催場所 菊名寿楽荘3階大広間
- ☆ 対象 どなたでも無料でご覧いただけます。
- ☆ 内容 菊名保育園児によるうた



港北邦楽協会による和楽演奏

- ◇春の海
- ◇ひなまつり
- ◇もりのくまさん など



問合せ先  
菊名寿楽荘  
港北区菊名3-10-20  
Tel 433-1255

## 寿楽文化祭のご案内

「趣味の教室」やOB会、一般団体の皆様による作品展と発表会を開催し、日頃の活動の成果・腕前をご披露いただきます。シニアスポーツ体験もできます。皆様のご参加をお待ちしています。

- ☆開催日 3月16日(金)~18日(日)
- ☆場所 菊名寿楽荘
- ☆対象 どなたでも無料でご覧いただけます。
- ☆内容 趣味の教室、登録団体等の展示・発表  
作品展; 16日・17日 9時~16時  
18日 9時~15時

- シニアスポーツ体験; 16日 10時~14時
- 発表会; 17日 10時~15時
- お茶会; 17日 11時30分~13時



お茶券; 100円(お菓子付)  
前売券は3月1日~発売開始  
(当日券は若干枚数あります)

問合せ先  
菊名寿楽荘  
港北区菊名3-10-20  
Tel 433-1255

## 【ちょっと一息・編集後記】《学校へ行きたくない》

母親が朝早く息子を起こしに部屋へ入り、「起きなさいよ！学校へ行く時間ですよ」、「学校へ行きたくないよ！」、「何故行きたくないの？理由を言いなさい」、「生徒も先生も僕の事嫌っているんだもん！」「そんな理由になりませんよ!!」、「それじゃ僕が学校へ行かないといけない理由は？」すると母親が「先ずあなたは52歳です。それに校長先生でしょう??」



「寿楽通信」は、新年度の4月号から紙面を簡素化し一新することになりました。編集担当者も交替することになって、新しい紙面構成によりお目見えすることになります。寿楽荘の主催するイベント情報などを随時お知らせしていきますので、楽しみにして下さい。(S.I)