

寿楽つうしん

平成23年7月号

平成23年7月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

天の川かは辺すずしきたなばたに
扇の風をなほや貸さまし 中務

輪番休館が始まります。

日ごろから、横浜市菊名寿楽荘の御利用をいただきありがとうございます。
東日本大震災により、電力供給力不足が見込まれる今夏の電力使用量のピーク(7~9月の平日の9時から20時まで)を15%削減する目標値が政府より示されました。

横浜市では、目標を確実に達成する必要があることなどから、公共施設の徹底した節電に加え、一部の市民利用施設について、平日週1日を閉館とする輪番休館を実施します。菊名寿楽荘の休館は以下の通りです。

期 間 : 平成23年7月~9月

休館日 : 毎週水曜日<定期点検・休館日(第4火曜日)の属する 週は除く>

* 上記<>の週は従来どおり第4火曜日が休館です。

詳細は館内の案内をご覧ください。

今月の和歌の解説

天の川の川辺に涼しい風が吹く
七夕の夜、それでもやはり織女に
扇の風を貸してあげましょうか。

【補記】天禄四年(973)五月二十一日、円融天皇が姉の一品宮(資子内親王)のもとに出御し、乱碁(碁石を用いた遊戯)をした。一品宮はその負けわざ(敗者が勝者を饗応する宴)を七月七日に催し、内裏の台盤所に扇を奉った。その扇に張られていた薄布に織り付けたという歌。拾遺集卷十七、雑秋。

【中務】平安中期の女流歌人。三十六歌仙の一人。宇多天皇の皇子、中務卿敦慶(あつよし)親王の王女。母は歌人の伊勢。家集に「中務集」がある。生没年未詳。

短期講座のご案内 (詳細は館内の案内をご覧ください。)

- やさしい将棋教室 10名 実施曜日: 7月25日以降の毎週月曜日計9回
申込期間 7月11日(月)~19日(火) (応募多数の場合 抽選)
- 初心者のための 1班 5名 実施曜日: 7月24日以降の毎週日曜日計5回
卓球教室 2班 5名 実施曜日: 8月28日以降の毎週日曜日計5回
申込期間 7月11日(月)~ (申込 先着順 定員になり次第締め切り)

熱中症に気をつけましょう!

高齢者の熱中症予防

熱中症を予防するには屋内であってもこまめな水分補給が不可欠です。

特に就寝・入浴前後には水分を補給しましょう。

一般的には0.1~0.2%の食塩水やイオン飲料が適しているといわれますが、高齢者の場合は高血圧症などから塩分の制限が必要な人も多いためです。よってこれらイオン飲料などで水分補給をする際はかかりつけの医師にまず相談することをおすすめします。

次に熱中症予防として基本的には日常生活の中で「暑さ」を避けるということです。できるだけ涼しい服装をし、家の中の温度上昇に注意します。室温の上昇を防ぐには直射日光を避けるためにすだれをしたり、窓を開け風通しをよくします。また、炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出るようにします。

それでも暑さが我慢できない時はエアコンを利用するなどの対策が必要です。

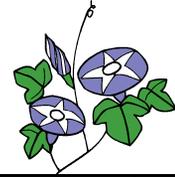
暑さ対策グッズなども市販されていますので活用するのも良いでしょう。

身体に異常を感じたら、爪を上から押してみても3秒以内に白さが取れない時は、すぐに熱中症を疑ってみるように心掛けましょう。





7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					英会話 水彩画 健康麻雀	韓国語入門
3	4	5	6	7	8	9
	太極拳	中国語会話 椅子に座って エクササイズ 古城と古寺散策 布(エコ)ぞうり作り	輪番休館日	詩吟教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	韓国語入門
10	11	12	13	14	15	16
卓球開放	絵手紙	中国語会話 健康相談 布(エコ)ぞうり作り	輪番休館日	詩吟教室 歌声教室 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	
17	18	19	20	21	22	23
卓球開放	太極拳	中国語会話 椅子に座って エクササイズ 古城と古寺散策 栄養相談 布(エコ)ぞうり作り	輪番休館日	詩吟教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	韓国語入門
24	25	26	27	28	29	30
卓球教室 卓球開放(午後)	絵手紙 やさしい将棋教室	休館日	健康相談	歌声教室 健康体操	映画会	韓国語入門
31						
卓球教室 卓球開放(午後)						

ふれあい七夕まつり 開催!

菊名寿楽荘では、菊名保育園の園児とのふれあいを目的にふれあい七夕まつりを開催します。皆さん、ごぞってご参加ください。



日時: 7月7日(木) 9:40~10:40

場所: 菊名寿楽荘

内容: 園児とのふれあい、パントマイム・ショーなど

栄養相談が始まります。

7月より、松田美智子先生による栄養相談が始まります。皆さん、栄養バランスはきちんと取れていますか？食事管理や食生活に不安な方はぜひ相談して下さい。

記

日程: 7月 19日(火) 12:30~14:30
8月 16日(火) 12:30~14:30
9月 20日(火) 12:30~14:30



●寿楽シネマクラブ

開催日時 7月29日(金) 13:00~

(会場)

菊名寿楽荘1階
さくらの教室
先着50名様です。

* 上映当日、
午前9時から
受付で整理券を配布します。
先に入館受付をお済ませください。



上映題名 : 細雪(ささめゆき)

出演者: 京マチ子 叶順子 山本富士子

あらすじ: 藤岡家は大阪の船場の旧家だった。鶴子・幸子・雪子・妙子の四女があった。鶴子の婿養子・銀行員の辰雄が家督をゆずられたのち、父は死んだ。借金が残っていた。家はその跡うめに他人の手に渡った。

[編集後記]

暑いですね~! 夏は暑いものとわかっていても、やはりこの暑さは高齢者には応えませぬ。特に、今年の夏は節電対策で、輪番休館など利用者の皆様が大変ご不便をおかけしていますが、こういう時こそ先人の知恵に倣って、すだれや風鈴を下げたり、こまめに打ち水をしたり、涼を愉しむ工夫をして、暑い夏を乗り切りましょう。熱中症に負けないよう、お体大切に...

