

寿楽つうしん

平成24年5月号

平成24年5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



5月13日は母の日です。 でも母の日って？

1905年5月9日、アンナ・ジャービスが母親の死に遭遇し「亡き母を追悼したい」と、フィラデルフィアの教会で白いカーネーションを配布したことがアメリカ全土に広がりました。1914年、当時のアメリカ大統領「ウィルソン」が5月の第2日曜日を母の日と制定し、国民の祝日となりました。日本でも昭和6年に大日本連合婦人会を結成された際、皇后(香淳皇后)の誕生日である3月6日(地久節)を「母の日」としましたが、戦後、昭和24年ごろからアメリカと同じく5月の第2日曜日に行われるようになりました。



今月の和歌の解説

【通釈】私は今朝初めて見たけれど、この花の色を見ての感想は、移ろいやすく、はかないものと言うべきものだった。

【補記】紀貫之(きのつらゆき)は、平安時代前期の歌人。『古今和歌集』の選者のひとり。また三十六歌仙のひとりでもある。紀友則は従兄弟にあたる。

うひ … 初めて

あだ … はかない・移ろいやすい(徒)

「われはけさ うひにぞみつる」という部分に題の「さうび」が込められている。「さうび」は薔薇(バラ)。

「花の色」が「あだなるもの」であるというのは特に意外性がなく、それをわざわざ“言ふべかりけり”と言っている意図がわかりづらい。少し筋はずれて62番の「あだなりと名にこそたてれ 桜花」という歌から連想すると、ここで「初めて見た」のは「花の色」ではなく、「女性の素顔・本性」であったと考えられないこともない。

高齢者の身体活動の必要性

○身体活動の「悪循環」から「好循環」へ

20世紀はじめ、ドイツの生物学者であるルー(Roux.W)は「使用する筋肉は肥大して強くなり、使用しない筋肉は萎縮して弱くなる」というトレーニングの基礎原理を発見しました。

近年では、「廃用症候群(生活不活発病)」が広く認知されてきています。廃用症候群とは、不活発な状態や安静で起きる全身のあらゆる器官や機能に生じる「心身機能」の低下であり、高齢者に特に起こりやすいものです。

歩くのがおっくうになってきたり、転倒への不安があると、どうしても家に引きこもりがちになります。このような悪循環が心身機能の低下につながっていきます。

自分で「できる活動」は、なるべく普段の生活の中で実際に「している活動」として実践し、少しでも身体活動を高めることによって「悪循環」から「好循環」に転換していくことが非常に大切です。



5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		古城と古寺散策	椅子に座って エクササイズ	詩吟	英会話 水彩画	
6	7	8	9	10	11	12
卓球開放	太極拳		ウクレレ教室 健康相談	歌声教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	フラダンス 初めての書道
13	14	15	16	17	18	19
卓球開放	バードカービング	古城と古寺散策	椅子に座って エクササイズ 栄養相談	詩吟 健康体操	英会話 水彩画	
20	21	22	23	24	25	26
卓球開放	太極拳	休館日	ウクレレ教室 健康相談	歌声教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	フラダンス 初めての書道
27	28	29	30	31		
卓球開放	バードカービング					

■初鯉

「目には青葉山ほととぎす初鯉」と江戸中期の俳人山口素堂の句に詠まれている様に5月は初鯉の季節です。「女房を質に入れても食べたい初鯉」、などとけしからん言葉もあるほど、初鯉は江戸の初夏の味を代表しています。

鯉は季節とともに海をめぐります。南の暖かい海に生まれ、2歳になった1月ごろ、フィリピン沖から黒潮に乗り、2~3月に九州沖を北上、4月になると駿河湾沖でイワシを食べて丸々と太ります。そして5月ごろ静岡県や千葉県などの漁港に水揚げされるのがいわゆる「初鯉」です。この時期の鯉を「初鯉」と呼び珍重するようになったのは江戸時代からです。初物にことさらうさかった江戸っ子たちは「初物を食うと75日長生きする」といってナス、キュウリにいたるまで初物食いに夢中になりました。

中でも初鯉は、「75日」の10倍に当たる「750日」も長生きできるともてはやされたのです。



昭和大学学生さんの 看護実習があります。

実習日程

5月 8日(火)

5月 15日(火)

5月 29日(火)

6月 5日(火)

6月 12日(火)



利用者の皆様には、宜しく
ご協力のほどお願いします。

[編集後記]



樹木の若葉が日ごとに眼に眩しく、樹木の間を吹き抜ける風も心なしか清々しく感じる季節になってきました。さあ、皆さん、上着を脱いで森へ出かけましょう！森の中を歩くと、独特の森のにおいが漂います。このにおいの正体が、フィトンチッドと言う、森林から発散されている成分です。人がこのフィトンチッドのにおいをかぐと、精神が落ち着き、リラックスしてくると言われています。またフィトンチッドと共に森林浴の効果に欠かせないマイナスイオン。森の中はマイナスイオンに満ちていますので、森林浴は精神的なリラックス効果が得られると知られています。この季節、森林浴で心も身体も大いにリフレッシュしましょう。