

元気で長生き応援団

よっせ

第 133号 2015年 4月 8日 (水)

発行

NPOライフケア浜松 ☎ 053-426-0691

浜松市南区恩地町 263

(株)LCウェルネス

デイホーム・ここ倶楽部 ☎ 053-427-3244

浜松市南区恩地町 263



吸いながらホク

寒くもなく、暑くもない、過ごしやすい陽気は嬉しいですね。最近はこのちょうどよい気候の時間が短くなったように思います。春と秋がなくなりつつあるのでは、と不安になることがあります。

桜はすでに散ってしまつたでしょうか？これを書いている三月末には、まさに満開、春爛漫という感じですよ。この時期、

小鳥たちは恋の季節です。鳴き声も一層つややかに聞こえます。ウグイスの声もいちだんと冴えているようです。小鳥だけに、小鳥だけに、いろいろな生物の恋の時。新しい生命が用意されます。



さて、今は旧暦では如月(二月)から弥生(三月)にあたります。春らしい呼称がピッタリだと思います。そして、朝の散歩も気分が明るく、爽快です。昔、学校で習った「春の朝」というブラ

ウニングの詩を思い出します。といつても覚えていたのはごく一部。ブラウニングの名前もネットで調べてようやく思い出しました。

『時は春 日は朝(あした) 朝は七時 片岡に露みちて 揚雲雀(あげひばり)なのりで 蝸牛(かたつむり) 枝に這い 神 そらに知らしめす すべて世は事も無し』

上田敏の訳詩もすごいですね。こういう詩の良さを学生時代は理解できなかったな、と思います。若い時は季節の移ろいに心が動くということもなく、花や草木など、いわ

ここ倶楽部 朝市

4月8日(水) 9:30~

- ・採れたて新鮮野菜
 - ・花・野菜の苗
 - ・ぬか漬
 - ・各種のおいしいお総菜もあり
- お誘い合わせて、ぜひおいで下さい

ゆる花鳥風月にそれほど
関心を持ちませんでした。
残念なのは、花の名前を
覚えずにきたことです。
今からではもはや記憶は
定着しません。名前がわ
からないと、花を見ても
深く感じる事ができま
せん。若い時に興味を持
たなかった報いですね。
年齢を重ねるうちに心の
ありようも変化していく
のでしよう。

それにしても、蝸牛を
見かけなくなりました。
オタマジャクシも。皆さ
んはいかがですか。居る
ところをご存知
知でしたら教
えて下さい。私
も自然欠乏症
になっていて
かもしれませ
ん。



先日、新聞でウグイス
の鳴く声について、ホッ
は息を吸いながら、ホケ
キョ、は吐きながら出し
ている、と知りました。
本当でしょうか？そして
燕村の俳句が載っていま
した。面白いので紹介し
ます。

『鶯や 舌があぶない 糊の桶』

洗い張りに使う糊の桶
ウグイスよ、その糊を食
べると、舌切り雀みたい
になっちゃうぞ。気を付
けるよ、と。やさしい心
遣いですね。洗い張り、
という言葉も懐かしい。
あの板はなんと言いまし
たかね。若い人は洗い張
りを知らないかもね。

朝食は王様、夕食は 貧民

続いて、やはり新聞記
事から。糖尿病のコント
ロールについての記事で
す。古い英国の言い回し
に、太らないためには「朝
は王様のように食べ、昼
は女王様のように、夜は
貧民のように食べよ」と。
そうは言っても朝から高
カロリーのものは食べべ
にくいですよ。よつぽど
早く起きて、朝食前にひ
と働きしないとダメな
ん。それが健康にいいの
かもいれませんか。夕食
を貧しく、これはつらい

です。となると全体に摂
取カロリーが増える可能
性があります。いいのか
悪いのか。

こういうことは戦後の
苦しい時代には全く話題
になりませんでした。現
代でも発展途上国など食
糧難で苦しむ人々、特に
飢えに苦しむ子供たちの
ことを考えると、カロリ
ーの取りすぎなどと言っ
てはいけない

ようにも思
います。

穀雨



四月二十日は二十四節
句の一つ、穀雨です。春
の雨は花の親、という言
葉があるそうですが、穀
雨もまた、雨のありがた
さを表しています。雨は
ふだんの生活では嫌われ
がちですが、これも無か
つたらたいへんです。日
本は、とくに東海地方は
温暖で適度の雨もあり、
恵まれた自然環境です。
天災は忘れたころにやっ
てくる、といえますから、
油断は禁物ですが。

◆3月3日 ひな祭り 桃の節句



今日はひな祭り、女の子の日です。今では雛段もだいぶ昔とは変わり、時代の変化も感じます。ここ倶楽部ではお稲荷さんをピンク、黄色、菜の花で彩り綺麗な昼食をいただきました*(^o^)/* おやつ

には雛あられを。お雛様とお内裏様に変身したご利用者様もいます♪ ありがとうございます。

◆3月4日 成長したね

今日は芳川北小4年1組35名の皆さんが2回目



の訪問です。前回と違って小学生の皆さんが自主的に計画して来て下さいました。かるたを持って来ていっしょにやったり、折り紙を折ってくれたり、あやとり、お手玉で遊んだり。ご利用者の皆さんは小学生の皆さんの成長ぶりに驚いたり、喜んだり、ずっと顔がゆるみっぱなし。楽しいひとときでした。小学生の皆さん、もうすぐ5年生ですね。また顔を見せて下さいね。

◆3月7日 かぶってポン!

今日の遊びりはかぶってポン!でした。歌を歌いながら帽子をかぶって手を叩き、隣の人に帽子を回していくゲーム!最後に帽子をかぶっている人が罰ゲーム!!何回も当たってしまうハメになる人も。罰ゲームも楽しめましたよ♪

◆3月11日 この寒さ!そして3.11

今日の朝、私の方では起きたら雪が積もっていましたよ。皆さんこの寒さ、大丈夫かなーと心配しましたが、ここ倶楽部の方達は風邪をひいている方もいないから乗り越えられそうですね!!そして今日は3月11日。4年前の今日は東日本大震災があった日です。2時46分には皆さんで黙祷しました。

◆3月14日 喋りっぱなし!



今日は皆さんほんと、喋りっぱなし!!朝礼も皆さんの会話が途切れることがないから、なかなかできず(笑)

お昼ごはんの後も喋って喋ってようよう歯磨き(笑)。帰りの時間も喋って喋ってもうこんな時間!?(笑) 会話をして笑うことは一人ではできませんもんね。

こんないい時間はないですね。土曜日メンバーさんはお喋りが大好きです(^ ^♪

◆3月20日 ぼた餅作り

明日がお彼岸のお中日で、今日は1日早いけど皆さんでぼた餅を作りました。あんこときなこで



合計180個、皆さん手早く、きれいに作って下さいました。お昼にいただきました。「ぼた餅が一番好きだよ」っておっしゃる方が結構いらっしゃって、皆さん沢山めしあがりました。いつもあまり食べられない方も驚くほどたくさんめしあがって、180個のぼた餅がきれいにかたづけました。

◆3月27日 桜の開花

きのうからやっと春が来て、皆さんで芳川堤防をお散歩。「咲いた!咲いた!」堤防の大きな桜が咲いていました。まだ2分咲きというところですが、いつものお散歩コースで、毎年楽しみにしている桜です。桜の木の下ベンチに皆さんで腰掛けて、ずっと見ていました。これからどんどん咲いて満開になると思います。毎日見にきましょう。

