



陽東苑 よもやまぼなし

春は、あけぼの。やうやう白くなりゆく、山ぎは少し明りて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。枕草子の冒頭の一文です。春は、夜明けが良い。次第に白んでいく山と空の境目が、少し明るくなり、紫がかった雲が細くたなびいていくのが素晴らしい。この後、夏は夜。秋は夕暮れ。冬はつとめて。と四季の楽しみや美しさを綴ったのは、清少納言です。今から 1200 年以上前の平安時代に書かれた随筆で、現在 NHK 大河ドラマで放映されている紫式部と同じ時代です。この時代は、「仮名文字」が貴族の中で使われたことから、文化、食事、服装など様々な書物が残っています。その平安時代における貴族の食事は、現代と同じ 1 日 3 回、味付けは、自分の好みで偏っていたため現代の「生活習慣病」のような病気に悩まされていたようです。また、庶民と異なり貴族は労働をしないため、日頃からあまり体を動かすという習慣がなく、塩分が高い食材に、糖度の高い酒を飲んでいたので、「糖尿病」などの生活習慣病になりやすかったようです。貴族は、贅沢三味の食生活が仇となり、見た目とは違う健康問題に悩まされていたようです。平安時代も、現代も健康を維持するためには、運動や食事、アルコールに留意することが大切のようです。陽東苑での活動が、皆様のご健康とご長寿に貢献できれば幸いです。

《陽東苑新年度の職員の紹介》
 センター長：影井 事務職員：谷村 政岡
 陽東苑バス運転手：崎山 藪谷
 清掃スタッフ：下石見（しもいしみ） 森内 福田
 今年度もよろしくお願いたします。

《健康相談休止のお知らせ》
 前任の矢野保健師が3月末で退職しました。後任が決まるまで、しばらくの間「健康相談」が休止となります。皆さまには、ご不便とご迷惑をおかけいたします。

- 《ご案内》
 ◎お風呂は中止しています。駐車場はありませんので車での来苑はできません。
 ◎陽東苑バス： 迎いの時刻は 9：44
 送りの時刻は「緑が丘自治会方面」 14：27発 「宮ノ谷方面」 15：52発

《4月の行事予定》

- ◎「健康体操」：ラジオ体操第1・第2と筋トレ&脳トレ体操等 毎週 月～土曜日
 ①午前10時～10時30分 ②午後2時～2時30分
 ◎「認知症予防ゲーム」： 4月11日（木）10：30～11：00（当日受付）

*いずれも状況により中止する場合があります。*行事等の詳細は、事務所(53-3700)までお尋ね下さい。

開苑時間：午前9時～16時

4月の行事予定			
日	曜	午前	午後
1	月	健康体操	健康体操
2	火	健康体操	健康体操
3	水	健康体操	健康体操
4	木	健康体操	健康体操
5	金	健康体操	健康体操
6	土	健康体操	健康体操
7	日
8	月	健康体操	健康体操
9	火	健康体操	健康体操
10	水	健康体操 フラワーアレンジメント教室	健康体操
11	木	健康体操 認知症予防ゲーム	健康体操
12	金	健康体操	健康体操
13	土	健康体操	健康体操
14	日
15	月	健康体操	健康体操
16	火	健康体操	健康体操
17	水	健康体操 いきいき呼吸体操教室	健康体操
18	木	健康体操	健康体操
19	金	健康体操 ペン習字教室	健康体操
20	土	健康体操	健康体操
21	日
22	月	健康体操 ミニボールエクササイズ教室	健康体操
23	火	健康体操	健康体操
24	水	健康体操	健康体操
25	木	健康体操	健康体操
26	金	健康体操	健康体操
27	土	健康体操	健康体操
28	日
29	月昭和の日.....
30	火	健康体操	健康体操