



発行 町会
平群 長寿
ふれあい情報部

秋季旅行は福井方面に決まる

開閉式ドームの大露天風呂 芦原温泉・ホテル美松

8月27日(木)10時から、かしのき荘新館会議室において、37地区会長、本部役員、参加が出席して第3回理事会が開催されました。当日、提案された報告・連絡事項と協議事項は全て原案通り了承・議決されましたので、つぎのとおり報告します。なお、恒例の秋季親睦一泊旅行は、今回担当する近畿日本ツーリスト社から4案が提案されましたが、賛成多数で福井方面に決定されました。日程は11月26日(木)27日(金)、旅費は福井県の助成金@3千円もあり一人当たり19,000円、9月末日までに募集用チラシが地区会長を通じて配布される予定です。お誘い合わせのうえ多くの方の参加をお待ちしています。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

- (1)健康部との合同研修会(再)
・7月10日(金)新館会議室
・歯科からみた老化化/町歯科医師会会長 大友歯科医院 大友院長 64人出席(女性部27人、健康部28人、本部・他9人)
 - (2)7月19日(日)介護施設「悠々」の郷「夏祭り」女性部9人参加
 - (3)9月14日(月)施設訪問「グレースの里」/ウクレレC・アロハC出演
- ② 健康部
- (1)健康ウォークへの参加(再)
・第58回7月21日東山駅前まほろば遊歩道/21人参加
※8月休み
 - ・第59回9月15日(火)町中央公民館北公園
 - (2)プリズム健康フェスタ「体力測定コーナー」への協力
・6月28日(日)体力測定コーナー148人体験
 - (3)健康相談室の休業(夏休み)
・8月10日(月)21日(金)
 - ③伝承交流部
・7月5日(日)初香台自治会
・7月11日(土)はなさとこども園

自分の問題認知症

認知症を知ろう⑥

平群町地域包括支援センター

先月号では、認知症の診断、治療についてご紹介しました。

今月は、認知症の予防についてご紹介いたします。

◇認知症の予防とは?

認知症発症のリスクを少なくすることです。

◎脳血管性認知症の予防
高血圧症、高脂血症、肥満など

の対策が有効です。

◎アルツハイマー病の予防

運動、食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。

◎老化による脳の病気の加速因子を防ぐ

廃用(脳や身体を使わないこと)は、認知症の発症や進行を加速させます。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー病初期にみられるうつ状態が、しばしば隠れています。

◇脳の活性化を図る

脳の活性化にはいろいろな方法が

- ・7月18日(土) ゆめさとこども園
・7月26日(日) 菊美台自治会
③ ふれあい情報部
・8月号 委員会7月18日(土)印刷・発行7月29日(水)
・9月号 委員会8月15日(土)印刷・発行8月29日(土)
- ④ クラブ統括部
(1)第6回作品発表会開催6月19日(金)20日(土) 12クラブ出展
延330人出場
(2)第2回クラブ代表者会議
9月11日(金)新館会議室
(3)町助成金@3,800円と決定、連合会分と合計額支給【別紙1】

- 2. 本部関係
(1)7月末日現在会員数速報2,199名(年度当初比12名減)【別紙2】
(2)地区高齢化率・加入率【別紙3】
(3)町婦人会の「なかよし音頭」平群音頭練習と町体育大会への参加
・10月11日(日)第51回町民体育大会(雨天の場合10月12日(祝))練習 第1回 9月3日(木)15時~町中央公民館3階研究室
第2回 10月3日(土)19時~町中央公民館大ホール
- ④ 社会奉仕活動 9月・11月
・各地区実績を所定用紙で10月2日(金)迄に事務局へ報告(以後随時)
- ⑤ かしのき荘美化運動実施
・9月25日(金)9時~室内・女性(一部男性)、屋外・男性※雨天決行
・地区長寿会、クラブ員、地区女性部長、地区健康委員、本部役員、他有志参加
⑥ テレビ視聴技術講習会【別紙4】
・データ放送の活用ほか

- ・NHK営業サービス(株)の説明
・出席者10名以上の場合現地出前
⑦ 長寿会のホームページ再開
・9月上旬再開予定
⑧ 郡老連関係
① 第2回会長会議
・7月9日(木)かしのき荘新館会議室/会長他本部役員、事務局員
・社会見学(10/8)、女性部料理講習会(10/27)グラウンドゴルフ大会(9/9)
- ② 第3回会長会議
・9月10日(木)かしのき荘新館会議室/会長他本部役員、事務局員
③ 社会見学
・10月8日(木)姫路城他 見学
@7,500円・@7,000円 9/8切
- ④ 女性部料理講習会
・10月27(火)9:30プリズム調理室
・女性部7名参加
⑤ グラウンドゴルフ大会
・9月9日9:30町総合スポーツC
4. 県老連関係
① 体力測定講習会
・8月27日(木)県社会福祉総合C岡副会長、中元副部長参加
※県老連大学11期生と合流
② 指導者研修会
・10月23日(金)13:30~県社会福祉総合C
・本部役員、地区会長出席(別添案内状)町バス「かしのき荘」12時発
【協議事項】
1. 町敬老会へ出席 【別紙6】
・9月13日(日)9時~11:30
・アトラクションにフォークダンスC出演(裏面に続く)

ありますが、何をやるにしても大切なことは、次の①④を心がけて楽しく行うことです。

- ① 快い刺激で笑顔に:心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもちたらず脳内物質がたくさん放出されます。
- ② コミュニケーションで安心:友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。
- ③ 役割・日課を持つ:人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

甘口辛口

ロボットの活用利用の始まりは3K作業(危険、汚い、きつい)から人間を解放することだった。いまでは、人の感情を読み取り、人と自然に話せる人型ロボット「ペッパー」が現れた。販売開始から、予定の一千台が一分間で完売した。人より安く、豊富な知識を持ったペッパーを販売スタッフとして採用する社もでてきた。人工知能には、人間と同じように記憶し、自らを開発し、自らの知能を進化させる能力がある。人工知能の進化はめざましい。今後、更に進化した人工知能をロボットに持たせれば、人間以上の活動能力を持ったロボットも現実化してくる。科学者は、将来知能パソコンが人間の能力を超えることを予測している。ただロボットが人と共生するには①人に服従し、人に危害を加えない②非常時には人の法に従って行動する、ことが条件になる。◇老後は一人になる人が多い。そんな時、連れあいに代わり、話相手になって身の回りを世話してくれ、ロボットが実現しないか。◇そんな夢が見れる時代になってきた。

平成27年9月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集会室(2階)	和室	小会議室(2)ロビー	会議室		小会議室(1)		新館・会議室		日	曜
					午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1	火	福貴・若井・越木 将棋	将棋		俳句				扇刺の会	新舞踊	1	火
2	水	福貴	リラクゼーション			短歌			アロハヨーガ		2	水
3	木	カラオケクラブ	囲碁	ゆめあいサロン				伝承交流部(手品研究)	健康麻雀		3	木
4	金	鳴川・横原 将棋	将棋			編物		れんげの会	太極拳	ウクレレ	4	金
5	土	ふれあい活動部	囲碁						社交ダンス	健康体操	5	土
6	日	原 将棋	将棋		年金者組合		本部役員会		コーラス	フォークダンス	6	日
7	月	横原 将棋	将棋			詩吟			アロハパソコン		7	月
8	火	若井 将棋	将棋						郡老連役員会	新舞踊	8	火
9	水	横原 将棋	将棋			リフォーム手芸			クラブ代表者会議	高齢者相互交流会	9	水
10	木	菊美 将棋	将棋			アートフラワー		和歌朗詠英会話			10	木
11	金	緑ヶ丘 将棋	将棋		茶道絵手紙						11	金
12	土	ふれあい活動部	囲碁						健康体操	社交ダンス	12	土
13	日	月光ヶ丘 将棋	将棋			小筆民謡			健康麻雀		13	日
14	月	RT若菜台・電田川 将棋	将棋		俳句折り紙				アロハ介護者家族の会		14	月
15	火	電田川 NP・梨本 将棋	将棋			川柳		上映会	扇刺の会		15	火
16	水	カラオケクラブ	囲碁	ゆめあいサロン				伝承交流部(手品研究)	太極拳	ウクレレ	16	水
17	木	春日丘・横井 将棋	将棋			編物		布あそび			17	木
18	金	ふれあい活動部	囲碁						健康体操	社交ダンス	18	金
19	土	敬老の日									19	土
20	日	国民の休日									20	日
21	月	秋分の日									21	月
22	火	下垣内・西宮 将棋	将棋			アートフラワー		和歌朗詠英会話		新舞踊	22	火
23	水	かしのき荘美化活動	将棋			かしのき荘美化活動		かしのき荘美化活動			23	水
24	木	ふれあい活動部	囲碁						健康体操	社交ダンス	24	木
25	金	吉新・信貴 将棋	将棋			小筆民謡			コーラス	コーラス	25	金
26	土	月見台・三里 将棋	将棋			新聞印刷配布		社協(島嶼)			26	土
27	日	福貴畑・久安寺						木目込み人形	アロハパソコン		27	日

※長寿と健康の祭典 9月10日(木) 奈良県庁
※郡グラウンドゴルフ大会 9月9日(水)
※陶芸クラブは9月8日(火)9:30~(ふれあい交流センター)

平成27年8月17日現在

- (表面より)
- ・中央公民館大ホール
 - ・地区別動員数/別紙のとおり
 - 2. 会員増強運動の状況
 - ・地区別目標と実績
 - 【別紙7】
 - 3. 秋季懇親1泊旅行
 - 【別紙8】
 - ・11月26日(木)〜27日(金)
 - ・旅行会社(近畿日本ツーリスト社
 - 4方面提案)の中から決定
 - ※条件: ①20,000円以下、1日350km以内、3人に1本ビール、宴会場椅子席等
 - 4. 町「公開講座」への出席依頼
 - ・「がん検診と健康づくり」
 - ・各地区健康委員他数名に出席要請
 - 【別紙】は地区会長にお渡ししています。

年齢を痛感した無様

危険は家の中でもギバをむく

月見台長寿会 井藤 清

己の無様を態々公開するなど愚の骨頂かも知れない。しかし超高齢の私は、同年輩の方にもご用心して戴きたく思い、敢えて自分の油断を明かしてみる。

先般(5月30日)の夜、就寝しようとしてベッドへ上がったとき(我が家の2階、全室各室ベッド)どう間違えたのか、どう勘違いしたのか、ベッドの上部の方へ転落した。

大きな音がしたらしく、家族らが飛んできて

「どうしたの?大丈夫か」

「……」

呆然と床に座す私。左側の背が痛くて回し難い右手で其処を撫でて、他に痛いところないか腕を振ってみた。幸い頭も打たずに済んだらしく、首を曲げてみたり、体操してみたことをしても、どこも痛くない。ぶつけた背の痛みも消えたのに、ただ違和感だけが残った。

私が主治医とする神経内科たなかクリニックの先生に告げたとこ、いわゆる打撲、日ぐすりだろうとのこと。それが適中、辛抱するうちに治った。

まあこのような次第で、私は自分の老齢弱体化に不安が募るばかりである。

因みに私のベッド、家人が即日、脚部を外してくれ、床上10cmほどになった。

危険は外ばかりでなく家の中にもギバをむいているのである。

そう思いながら床上10cmへ上がる毎夜……。

視力減退元凶は血圧

医療と毎日の運動力で回復

椿台長寿会 濱崎 晴美

或る日突然、職場で右眼が少し見え辛くなり、帰り道眼科へ駆け込んだ。視力や視野の検査等いろいろ検査した結果、加齢黄斑変性(一種だと言われた。初めて耳にする病名だ。)

亦別の日に別の病院へ行つた。やはり同じ見立てだった。放置すると失明するという。片眼で物を見ると欠けて見えたり歪んで見えたりする。平生両眼で見ているので、困らなかつたのである。加齢と共に耳が遠くなったり、足腰が不自由になったり、手が上に上がりにくくなったりと、人それぞれに様々な困りごとがでてくる。健康な時は、それがあたり前と思つて生活しているの、自由が効かなくなると落ち込んでしまう。

内科から起因しているの、体内から治療するよう勧められた。高血圧が原因で脳梗塞が眼にきているという。治療にはある薬(治療剤)を瞳に注射するという。その薬が未だ国の認可がおりていないので大きい病院へ出向いて手術を行った。又有酸素運動が大事で、歩け歩けという日常となった。家の近くを一周すると約700歩、それを7周して五千歩足らず、約45分歩いていて、坂がきついと続かないので坂道は避けている。

4周位歩くと汗ばんでくる。友人を誘うでもなく黙々と独り歩きである。かれこれ6年位になる。お陰で眼の治療も順調で視力が0.3から1.2迄回復した。3ヶ月毎の通院も半年に1回でよくなった。しかし油断は禁物なのだ。右眼が悪いのだが何割かは左眼にも影響を及ぼすという。今日感謝し明日の元気を喜びたい。

脳溢血防止の工夫

インド御仏の教えが庶民の観念

春日丘長寿会 大村 三郎

31年前の昭和59年のことである。会社の同僚が2週間の休暇を取り、寺の住職とその檀家、老若男女20名程で、インドを旅行した。インドでは古い寺院や、釈尊の生誕の地も訪れたという。その同僚の土産話に大いに魅かれるものがあった。

インドでは毎年6月26日、開花した紫陽花2株切り取って紙に巻き、その紙に年月日並びに(吉日)と併記それを前年の古い紫陽花と取り替えて、トイレの壁に挿して置く。そうすると一年間、脳溢血になる心配がないのだという(註:トイレの壁が絶対条件)。

私の母が脳梗塞で逝き、一周忌が過ぎたあとだっただけに、この言葉は私の心に率直に入った。

爾来31年、高血圧症の私にとっておまじないにも似た習わし、いわばインド式のこの儀式は欠かせないものになった。当初、紫陽花は花屋で鉢ごと買っていたが、その後じか植えて今では狭庭に数カ所、五色の花を咲かせている。今年も6月26日その儀式をすませた。

古代文明発祥の地の一つ、インドに古くから伝わっているというこの習わしは、御仏の教えなのか、一般庶民から自然発生的に湧き出たアイ

デアなのか聞き漏らした。

さあ!31年目の夏、今年は特に猛暑が続いている。脳溢血防止と、ついでに(熱中症防止)の願いを込めた紫陽花。8月に入り、だいぶ萎れてはいるが、きつと見守つて呉れるだろう。

魂を揺るがす音楽

コンサートで幸せに浸る

初香台長寿会 田尻 セツ子

山に囲まれた小さな町、能勢町の小さな劇場に玉置浩二がやって来た。交響楽団をもじった(故郷楽団)を引き連れて。かつて「安全地帯」全盛のころに、大阪城ホールを何万人もの観客で埋め尽くした彼が、今、肉声で歌を届けたら、4、5名の故郷楽団をバックに私の目の前で歌っている。

トップ・アーティストゆえの悩みや苦しみも果てにたどり着いた(今)なのだろうが、レクイエムのように、故人のやさしくたかじんと尾崎豊の曲が2曲歌われただけで、2時間余りのコンサートは心穏やかな(今)を歌った「僕は、今、サチチライトに照らされている。僕は君のサチチライトになれるかな……」(「サチチライト」は生まれてきたのだから好きな人と生きなさい)等々、愛についてのメッセージが込められた歌が続いた。きつと、純粋な彼を、サチチライトのように照らす伴侶や仲間、間に囲まれて、こころ穏やかな日々があるのだろうと歌を聴きながら思った。

私は、常々、絵画はこころを、音楽は魂を揺るがすと思っているのだが、今回、玉置浩二の歌を聴きながらそのことを実感した。(もともと、自分の好きなジャンルの絵画であり音楽ではあるが)時には、こころや魂を揺さぶられる幸せに浸りたいものである。

今回のコンサートで、ほんの少し心残りなのは、あの城ホールの大観衆の中で酔いしれた「熱視線」や「マスカレード」行かないで」などが聴

けなかったことだが、マスカレード仮面舞踏会の仮面をとった玉置浩二は、やっぱり魅力的だった。

故郷楽団の最終は、彼の故郷、旭川だそうである。愛のメッセージを直に届けるという小さなコンサート、いつまでも続けて欲しい……。

〇絵手紙クラブ代表 土岸 保美

「仲間の絵手紙一同に、心が見えるそれぞれに」手作りのふうせん行燈、簡行燈、ほのかに照らす枕もと」皆様に観ていただくことは嬉しいことでした。またがんばります。

【お断り】先月号の文化クラブ発表会の記事で掲載漏れになりました。お詫びしてご紹介します。

今月の作品 川柳クラブ

私たちが日頃使っている「出合い(出合)い」という言葉、少し調べてみると男女の出合い(あいびき)②川谷、沢の合流③売買契約における当事者間の言い値の一致、等々いろいろある。そこで今月のテーマは「出合い」(R・Y)

これも遺産出合いの元祖数寄屋橋 藤井 信夫
あの出合いあとで想は惜しかった 藤田 利治
川柳に出会い素敵な友増える 大村 三郎
なりたない出合い上手で老い知らず 大萩 力
生きてきた出合いの数だけ世話をかけよう 恭子
出合いたい叶わぬ夢が幼友 藤内 照香
片思いに出会った美女と相合傘 山田 謙造
好きな人に出会えて私運はかり 白木 孝子
奇しき縁出合えて今しや良き友よ 宮前 敏子
この頃は出合えて結婚す難 阿部 裕子
出合いからいろいろあつて子孫 宮崎 多喜代
出産後胸に抱きよるしくね 徳原 友子
忘れがた出合いはいつも大切に 井戸 美恵子
出合つたが結ばぬまの赤い糸 濱崎 晴美
長寿会ロマンスグレーに会えるかな 三浦 操
人生で良き出合いこそ宝もの

八月のかしの木句会(順不同)

青唐辛子一つが辛く火のごとし 三船 忠志
青藤昭和に居る座敷かな 油谷 和子
背丈伸ぶ帰省の孫を見上げけり 宮本 洋子
装いも彼方に行きし酷暑かな 松家喜志子
供え物自然の恵み盆供養 岩城かずこ
碑の朱文字風雨に薄る墓洗ふ 乾 フジ子
身の丈といふ暮しあり老の秋 野木 宗信
鳴き止みてはばく耳に蟬の声 澤波百合子

縄張り巡り夏の夜の猫 中川 克己
無念無想心は竿に夜の釣り 江崎 俊夫
五十年父の笑顔や盆仕度 高野 國博
メロン皿曾孫の前に揃いけり 船本 清子
新涼や初心にかへり句会かな 百武小夜子

短歌クラブ(順不同)

二十年わが髪刈りし理髪師がひざ手術して半年ぶりに復帰 大村 三郎
水色のこぼれる様なアジサイに歩みを止めて亡き母偲ぶ 小東 隆子
賜りし平群の小菊ほのぼのと彩を保てりひと月経しも 倉田 美代子
久に会う友との集い嬉しくも病持身身の多勢となれり 岡 多美江
超のつく楽天的な孫娘隣家を訪うとチエコ留学をいう 芝田 ユク子
朝の山あまたの小鳥飛び交いて車道の傍は別世界なり 石川 友子
恐れいし昭和の御代の原爆がまたよみがえる平成の代に 野木 宗信
寂しくも螢の夜はうすあかり夫の点せる光追いかく 花岡 安子
奈良にきて二十数年経し今も時折浮かぶは能勢の山里 魚住 潤子
戦後はや七十年経て思い出す十六歳で学徒動員 秀島 照代
白飯にあまたの采を並べつこの豊かさをひそかに怖る 前田 通恵

おくりやみ 申し上げます

平成27年7月20日から8月19日の間に左記の会員の方がご逝去されました。

生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

- 坂口 オコノ様(87) 榛原地区
田中 敏彦様(73) 下垣内地区
花岡 克麿様(76) 光ヶ丘地区
竹中 五男様(72) 椿井地区
百武 辰雄様(93) 電話でお知らせ地区
西川 隆男様(83) 椿井地区
天田 三枝子様(76) 初香台地区
長寿会連合会一同