

ふれあい

発行 町会
平 群 町 会
長 寿 会
ふれあい情報部

「お出かけ健康法」は最新の健康法

自分の健康は自分で、出かける用事を自分で作る

9月17日(木)10時から奈良県健康ステーション(王寺)の開設1周年記念イベントがあり、1月末に平群町でも講演された青柳幸利医学博士による特別講演がありましたので、要旨をご報告します。青柳先生は、最近NHKテレビや「チョイス」などの番組に出演され、10年に亘り、出身地の群馬県中井町で5000人住民の協力で、「歩き」と「病気の予防」の関係を追跡調査された結果をもとに、最新の「健康法」を提案されています。奈良県ではこれを「お出かけ健康法」と称して健康長寿日本一を目指す中核に位置付けています。そして県民の「健康づくりの拠点」として、昨年9月、県下で二番目の「健康ステーション王寺」がJR王寺駅前リーベル東館5階に開設されました。

奈良県では「健康寿命」を延ばすために必要なこととして、男性では、一位は禁煙、二位は減塩、三位は酒害、四位は運動不足を解消すること、女性では、一位は減塩、二位は運動不足、三位は高血圧、四位は禁煙、として健康行動を発表しています。ご存知のように「健康寿命」とは、日常生活を人の手を借りることなく自立して過ごせる年齢のことです。皆さん、如何でしょうか？

それでは、「お出かけ健康法」を具体的に紹介します。同ステーションにモニター登録(「活動量計」を貸与された人)している人は、8月現在464人で、うち平群町は51人が、この健康法を実践されています。セン

自分の問題認知症

認知症を知ろう⑦

平群町地域包括支援センター

先月号では、認知症の予防についてご紹介しました。今月は、認知症の人と接する心がまえについてご紹介いたします。

になるそう、いわゆる体力がついたことになり、先の中之城町住民の身体活動量の研究結果からは、病気の予防には、日常の身体活動の量(歩数)と質(中強度以上速歩)の両方が関係していることが分かっています。

1日の「歩数」と「中強度活動時間」と「予防(改善)できる病気の病態」との関係は、

◇2千歩・中強度0分で寝たきり。

◇4千歩・中強度5分でうつ病。

◇5千歩・中強度7.5分で要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中。

◇七千歩・中強度15分でがん、動脈硬化、骨そしょう症、骨折。

◇八千歩・中強度20分で高血圧症、糖尿病、脂質異常症。

◇1万歩でメタボ(75歳未満の場合)。

◇12000歩で肥満予防。

しかし12000歩以上、中強度40分以上は、効果はなく趣味として楽しんでくださいのことです。

また、家事を頑張るだけでは健康づくりになり、お出かけをプラスしてくださいのことです。

毎日一定の歩数と中強度を維持することは大変ですが、1週間とか、1か月単位で目標を決めて、1日平均の数値を目標に実行することがお勧めのことです。ただ、起床後1時間以内の運動、空腹時は避けて夕方以降に歩くことで体温が上がり寝つきも良くなる効果があります。

なお、同ステーションで貸与する「活動量計」は通常の歩数計と違い、3軸(左右、上下、前後)の加速度センサーで細かく体の動きを測定し、歩数と中強度(速歩)の時間が分か

り、苦しいのも本人です。

「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

認知症になったとき多くの人が「私は忘れてなんかない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせます。その理由としては、「私が認知症だなんて！」というやり場のない怒りや悲しみ、不安から自分の心を守るための自衛反応といえます。

認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗、家族や仕事が多くなり、何となくおかしいと感じはじめます。認知症特有の「言われても思い出せない物忘れ」が重なり、本人も何が起こっているのかと不安を感じ始めます。

認知症の人は何もわからないので

かります。大切なことは、自分の健康づくりは自分しかなく、出かける用事を作り毎日の努力の積み重ねこそが「効果」を生むことで、まさしく「継続こそ力なり」と言えるでしょう。(扇田)

地元平群で熱い戦い

郡生連ランドゴルフ大会

副会長・クラブ統括部長 日笠 晴正

平成27年度の同大会は、9月16日(水)9時から、平群町総合グラウンドにおいて各町20名の選手、4町総勢80名と役員が参加して小雨の降る中で熱戦が繰り広げられました。

本大会は、先週雨天でランドコンディション不良のため順延となつたものです。

開会式では、扇田郡会長の挨拶、日笠競技委員長のルール説明に引き続き、4町連合会長による始球式があり、プレーが開始されました。

まず、個人戦が行われ、次の方が入賞され、扇田会長から表彰状、カップ、副賞商品が手渡されました。

優勝 三郷町 岸本庄司

準優勝 平群町 吉村嘉晃

3位 三郷町 久米佳文

その他、ホールインワン賞、飛び賞、ブービー賞が贈られました。

個人戦に続いて、懇親のために企画された、各町混成の16グループの団体戦で、1位から3位まで全員に洗剤が、また参加者全員に参加賞が贈られました。

(裏面に続く)

平成27年10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階)	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	木	カラオケクラブ	囲碁	ゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		健康麻雀(大会)		1	木
2	金	橋台・橋井	将棋		編物		れんげの会		太極拳	ウクレレ	2	金
3	土	ふれあい活動部									3	土
4	日	橋原・橋本	囲碁				三役会		社交ダンス	健康体操	4	日
5	月	福貴・若井・越木	将棋		俳句		健康推進委員会		扇剣の会	新舞踊	5	月
6	火	初香	台	リラクゼーション		短歌			アロハ	ヨーガ	6	火
7	水	鳴川	囲碁		アートフラワー		和歌朗詠英会話			新舞踊	7	水
8	木	緑ヶ丘	将棋		茶道絵手紙		本部役員会			健康委員会	8	木
9	金	ふれあい活動部									9	金
10	土	ふれあい活動部									10	土
11	日	体育の日									11	日
12	月	若葉	台	将棋	小筆詩吟				コーラス	フォークダンス	12	月
13	火	梨本・平等寺	リラクゼーション		リフォーム手芸				アロハ	パソコン	13	火
14	水	カラオケクラブ	囲碁	ゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		扇剣の会		14	水
15	木	春日	丘	将棋	編物		布あそび		太極拳	ウクレレ	15	木
16	金	ふれあい活動部									16	金
17	土	ふれあい活動部							社交ダンス	健康体操	17	土
18	日	月光	丘	囲碁					健康麻雀		18	日
19	月	見	台	将棋	俳句	折り紙			アロハ	介護家族の会	19	月
20	火	御陵苑・竜田川	NP	ヨーガ	アートフラワー		和歌朗詠英会話			新舞踊	20	火
21	水	下垣内・竜田川	園地	囲碁	茶	道			理事会		21	水
22	木	社会福祉協議会(虹の会)	将棋								22	木
23	金	ふれあい活動部									23	金
24	土	吉新・西向	囲碁	ゆーあいサロン	小筆民謡		社協		健康体操	社交ダンス	24	土
25	日	三里・西宮	将棋		詩吟		上映会		コーラス	フォークダンス	25	日
26	月	福貴・久安寺	囲碁		リフォーム手芸		木目込人形		アロハ	パソコン	26	月
27	火	社会福祉協議会	囲碁				日立団地				27	火
28	水	信貴・榎原	将棋						女性部長会議		28	水
29	木	ふれあい活動部									29	木
30	金										30	金
31	土										31	土

※ 郡社会見学 10月8日(木) ※ 郡女性部料理講演会 10月27日(火) フリスムへぐり
※ 陶芸クラブは10月6日と13日(火) 9:30~(ふれあい交流センター)
※ 遠征会 町定例式 10月6日(火)

平成27年9月22日 現在

甘口辛口

昨今は「平均寿命」ではなく健康で自立して長生きする「健康寿命」が重視され国民的課題となっている。奈良県では健康長寿のために「お出かけ健康法」を推奨している。先日も推奨者の青柳幸利先生の講演を聴いて実践している方も多い筈。老化は脚から始まる、予防には先ず「お出かけ」からが大切で1日平均8千歩の散歩、うち20分以上の中強度(速歩)を2か月以上継続すると長寿遺伝子スイッチが「オン」する。という一方で最近の新聞やテレビ報道によると、夫が家にいることで妻が体調を崩す「夫源病」とか、妻の外出について行く「わしも族」とか、「濡れ落ち葉」とかで、家で過ごすことの多い高齢男性を揶揄(や)める「新語」が目につく。お出かけには目的が必要で、長寿会の活動は、外出、健康、情報、奉仕、趣味などが充足される絶好の機会になる。◇「新語」で揶揄されない生き方を考える機会になれば幸いである。

(表面より)
開会式では扇田会長の挨拶、表彰式の後、全選手が来年度の大会までに平素の練習を積み重ねて再び参加することを誓い合って散会しました。
なお、地元平群での開催とあつて、準備・運営にご協力いただいたGG部員の皆さま、ご苦勞様でした。

高齢者福祉功労賞

県知事賞を受賞して

長寿会連合会会長 扇田 修身
9月10日(木)奈良県庁において荒井知事から「高齢者福祉功労者」賞を受賞いたしました。

当連合会の本部役員を10年以上担当させていただき、その間に民生委員・児童委員を6年間務めたほか、行政の介護保険運営協議会委員、健康づくり推進協議会会長、町第5次総合計画審議委員、社協理事などで高齢者の代弁者として活動していることが評価されたのではないかと考えています。また、小地域福祉ネットワークを13年間主宰し、毎月地域住民の「ふれあい」づくりを実践するなど、広く高齢者福祉への活動を認めたいだいたいの思いです。

これも偏に長寿会会員諸氏はじめ関係者のご支援・協力の賜物と存じ衷心より感謝とお礼を申し上げます。次第でございます。今後も引き続き社会のため、高齢者のためにお役にたてるよう頑張る所存ですので、ご高配賜りたくお願い申し上げます。

郡老連の新名称

「生駒郡老連生き生きクラブ連合会」

「老人クラブ」という名称は、若手高齢者が入会するに際して大きな抵抗になっていたようなので、このたび生駒郡4町の会長会議で検討の結果、これを「生駒郡老連生き生きクラブ連合会」(略称は「郡老連」と改称し、県老連にも届け出を行いましたので、以後、ご承知いただきますようお願いいたします。(扇田)

ホームページ再開

地域と歩む事業活動

当長寿会連合会のホームページの運営は永らく休止していましたが、このたび再設計のうえようやく再開する運びとなりました。

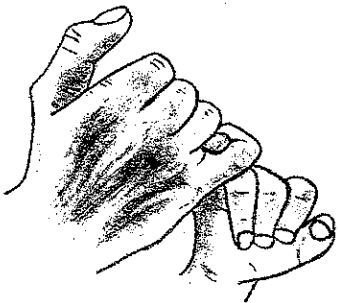
ホームページは、会員の方々はもちろんのこと、会員でない方にも広く事業活動の実態をご理解いただくために運営するものです。

内容的には、事業活動実績・方針、収支実績・予算、本部役員名、専門部役員名、37地区会長名、40クラブ(サークル)一覧と代表者名などのほか、毎月発行している広報誌「ふれあい新聞」も掲載します。随時情報更新と掲載に努めていく所存ですので、お気軽にHPのお付き合いをお願いします。

なお、「アドレス」は次のとおりですが、「平群町公式ホームページ」や「平群町社協ホームページ」からもリンクしてありますのでご参考になさってください。

<http://negurichouyukaiis.mine-net.jp/yahoo> または [google](http://google.co.jp) 各社の検索サイトからも「平群町長寿会」として呼び出せることになっていきます。(扇田)

爺と孫との約束



春日丘長寿会 大村 三郎

「グレースの里」慰問

ハワイアンムードで踊りと演奏

副会長・女性部長 森 輝子
女性部では、9月14日(月)、介護施設「グレースの里」の通所介護者(デイサービス)の方々に初めて慰問を行いました。

従来は「悠々の郷」へ年数回慰問活動を行ってききましたが、今後は日程を調整して両施設へ訪れたいと考えています。

今回は、アロハクラブとウクレレクラブの皆さんの協力を得て、合同で約30名の方々に懐かしい歌を歌ったり、ハワイアンムードいっぱい演奏や踊りを楽しんだりしていただきました。

当日は、爽やかな外気の中で室内は出演者と「観客」の心は一つになる熱気あふれる雰囲気、あつという間の45分間でした。

お知らせ

健康部

◇第60回健康ウォーク

- 日時 10月20日(火)
- 集合 町中央公民館 9時30分
- 方面 三里・椿井方面 約5.4km
- 申込不要 7時前予報40%以上中止
- 手帳、水筒持参
- ※10回以上「活歩賞」贈呈

「第九」合唱の思い出

努力の成果、感動と達成感

初香台長寿会 松家 喜志子

暮れになると「第九」の合唱が流れる。一度でいいから第九を歌いたいと合唱団に22年前59歳で入部、音域はソプラノ、練習は皆さんと一緒に楽しかったが、歌詞はドイツ語、それに暗譜ときた。学生時代にドイツ語の授業を受けたが職業上の使用のみ、それも自然消滅。

ドイツ語にフリガナをつけ仲間の声を頼りに歌っていた。しかし、これではならじと一念発起、カセットテープを利用し部屋の何処に居ても第九、第九と練習した。

いよいよ本番、フェスティバルホールで京都交響楽団オーケストラの演奏の中、第九の合唱!自分の声で、言葉で思いっきり歌った。歌えた!

私の健康法

水泳で貰う子供のパワー

榎台長寿会 向田 啓次郎

毎年七月二十一日頃に学校の夏休みが始まりますが、この日から私の夏のスタートです。といひますのは水練学校での授業が始まります。

兵庫県の芦屋に今年で六十七年を迎えた水練学校があります。この水練学校はもと海で行っていたのですが、海が汚染されて、今は市民プールで水泳を教えています。創設者はあの東京オリンピックがあったときの、日本水泳連盟会長の高石勝男さんで、元オリンピックの選手でもありました。非常に水泳が熱心で、今はなき大阪プールの創立者でもありました。

私は、この水練学校で六十四年間小学生や中学生に水泳を教えています。したがって私には夏休みはありません。勿論お盆休みもです。朝一番の生駒から快速急行で大阪経由、芦屋に通っています。

この芦屋水練学校は人気があり、毎年七月の第一日曜日に生徒を募集するために、朝十一時に受け付けを開始しますが、すでに七時から百人近く並んでおられ、定員五百人の入学希望者の受付が午前中に終了します。

さて、私が健康なのは、朝早く起きること、毎日子供と一緒に水泳してそのパワーをもらっているからで、これが私の健康法です。最近熱中症が毎日新聞で騒がれておりますが、私の肌はすでに真っ黒で、毎日水泳をしているために逆に熱中症にならないのかもしれない。

近ごろの子供さんはウエットスーツを着るのが流行っておりますが、私はそのようなものは着ません。特に子供には水分補給をやましくい

っております。私も近ごろは体力の衰えで何時まで水泳を教えられるか心配です。今年も子供の夏休みも終わり、水練学校の授業も終了しましたが、ちなみに今年の卒業生は何人かと申しますと、生徒の二割弱で、非常に狭き門です。この水練学校の指導員は、卒業生がおこなっており、今年の卒業生も私たち指導員の仲間として頑張ってくれことを期待しています。



福貴団地長寿会 中野 育子

九月のかしの木句会(順不同)

鳴き合ふは帰る支度か秋無
未知をゆく読書の秋の八十路かな
老いてなお母看る人に秋の風
無花果の先割れ蟻に試食され
出穂はむ天気か勝負の花
秋音しづかになりて松手入れ
ケキ屋の閉店告知秋の雨
風呼べば老ひし耳にも虫の声
里芋の葉に水玉の真珠あり
足もとに夏惜しまれし赤風せん
寺町の片蔭母に遇へさうな
鳴き合ふは帰る支度か秋無
三船 忠志

短歌クラブ(順不同)

夏の夜の寝しずまりたる窓ごしに鳥
の声ホーホーと聞く 魚住 潤子
ようやくの秋風うれし庭畑の秋茄子
五つ夕餉の膳に 野木 宗信
さるすべりに蔓這い登り空中に胡瓜
が下がる良き眺めなり 石川 友子
我が娘幼い頃から花火好き今年はず
く秋田まで観に行く 芝田 ユク子

軍服の父と姉とが面会に来しを友らは
羨しみたりき学童疎開 岡 多美江
自治会館人ら集いててきばきと掃除
の速し夏の盛りを 倉田 美代子
舵を執り荒波超えし舟一艘主亡く
ともまだ浮いている 小東 隆子
菜園の黄のミニトマトもぎながら鎮
の森の初蟬を聞く 大村 三郎
秋風にゆれゆれゆるる秋尾花平群の
里はわれの故郷 花岡 安子
うたた寝の覚めて聞こゆる歌声は「生き
てる限り青春なんだ」 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

「山の神は、山を守り、山をつかさどるが、妻の
ことを何故か「山の神」と呼ぶときもある。これは
「山の神」が「おかし」を「し」として「おかし」を
「おかし」にしているから」
さて今月のテーマは、「山」(R.Y.)
大峰山に迷い必死に地図を読む
古里の山ほど愛しきものはなし
生駒山四季の移ろい楽しませ
雷鳥に路をゆづって山原し
山歩き木々の香りの心地よさ
一度でいい山を登りたい宝くじ
「あんたどこ」叫んでみたい山
年をくぐり山を登る手は合はす
山からの涼風に感謝し草をひく
次はどこ?日本列島火山帯
母つよし何もうない山の神
「山動くいま何思ふおたかさん
体力を少し減して下山する
我が人生山谷をえて今は幸
この俺に時折噴火の山の神
藤井 信夫

おくやみ

申し上げます

平成27年8月20日から9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。

- 和田 美代子様(83) 初香台地区
- 中川 浅夫様(69) 榎原地区
- 山下 美都子様(89) 春日丘地区
- 上田 佐規子様(87) 榎台地区
- 長寿会連合会一同