

《75才現役時代》

去る1月27日の新春地区総会で、少し紹介しましたが、高齢者を専門に診ておられる精神科医の先生が、ある雑誌に掲載されていることを、会員の皆さんに改めて紹介します。

現在、社会では「65才以上」を高齢者と定義づけられていますが、医学的には75才までは、中高年と比べて遜色がないと紹介されています。

厚生省の資料では、要介護高齢者の発生率は、65～74才では5%で、75才までは何の援助も要らない人が95%以上居ることです。また脳の機能では、

65～74才までの中程度の痴呆の発生頻度は、わずか2%程度で、言い換えれば98%まではボケないとなっており、このデータを見ても75才までは元気で現役でバリバリ活動出来ることを示しています。

但し問題は感情面の老化で、これはやはり趣味や、遊びで楽しく打ち込める何かを持ち、生き甲斐のもてる生活をする努力が必要ではないでしょうか。

不謹慎と叱られるかもしれませんが、恋をすると若返ると言います。もう一度奥さんを愛し、旦那さんを、自分を愛して若返っては如何でしょうか。

【新春地区総会の報告】

1月27日(土)に平成12年度の新春地区総会を松心会館にて、総会員の32%にあたる167名、前年比104%の過去最多のご出席を得て盛大に開催されました。因みに全国平均は30%の参加率でした。

第1部の総会では、幹事より日頃の地区行事に対するご協力のお礼の後、退任、新任の役員および、来る4月21日(土)開催される全国総会の代議員に、滝沢 二男、岡田 寿明、藤本 修、田内 精三の4氏が承認されました。(退任、新任役員は裏面参照)

総会の後、寝屋川地区に建設中で10月竣工、12月オープン予定の「介護型有料老人ホーム」"サンセール香里園"について、松下介護サービス(株)社長小澤 邦一氏の説明がありました。続いて発表会では(A)アンサンブル・デュオの二重奏 (B)コーラス部"やまびこ"のコーラスの発表がありました。

来年度よりこの新春総会の名称が「新春懇親会」に変わり、懇親が主体となることが全国総会で提案されます。今回は一つの方向づけになったのではと考えます。

第2部は、セミバイキング方式の昼食懇親会で、新春にふさわしく健康を祝しながら、今年の夢をおおいに語り合い和気あいあいの内に終了しました。

【介護専用型有料老人ホームが出来ます】

名称:サンセール香里園(フランス語で誠実の意味)
場所:寝屋川市香里西之町2-7(元松香寮跡地)

松下電器が100%出資して、寝屋川、枚方地区の高齢者のために設立するもの。寝屋川地区として全面的に支援しようと決まりました。支援の内容は後日皆さんにお願いしますが、例えば入居者の話し相手になるとか、趣味の指導をする、と言った内容になると思います。その時は積極的なご協力をお願いします。

【支援ボランティア活動の紹介】

昨年新春総会で呼びかけました「お弁当の配達支援ボランティア」は、現在8班地区委員の伊藤 隆さんが毎週火、水、木の3日間、精神障害者の作った弁当を注文先に配達されています。お忙しい中週3日完全ボランティアで活動されています。他にもいろいろボランティアをされている方がおられると思いますが、情報をいただければ、協力して行きたいと思えます。

【今後の地区行事予定】

◎ 新会員懇談会

☆ 3月24日(土)松心会館において、平成12年9月～本年2月に入会された新会員の方々に、松愛会の活動について理解を深めていただくための懇談会を行います。なお前回去る9月30日に残念ながらご出席いただけなかった方々にも、ご出席いただくことになっています。既にご案内をしております。

◎ 年次地区総会

☆ 4月28日(土) 10:00～14:00
会 場 松心会館 2F研修室

第30回全国総会(4月21日)の報告と、寝屋川地区の経過報告、平成13年度の方針および計画について、年次総会を開催いたします。今回は寝屋川地区の名称が寝屋川支部に変更になる予定で、これに伴う規約改定等もありますので、多数のご出席をお願いします。なおご案内は3月末までにお届けします。

◎ 史跡巡り(大阪市内史跡巡り パート・7)

☆ 第82回 3月29日(木)10時集合(雨天決行)
集合場所:地下鉄谷町線・谷町九丁目駅改札前
ご案内は本紙と相前後してお届けします。

☆ 第83回 6月3日(日)10時集合予定
(大阪市内史跡巡り パート・8)

集合場所:地下鉄御堂筋線・昭和町駅改札前予定
この回から日曜日に変更ります。詳細は後報します。

◎ 美化ボランティア活動

☆ 第7回 4月1日(日)

今回より従来の2つの公園プラス5ヶ所計7ヶ所に分かれて実施します。何れもお近くの公園になり、より参加しやすくなりますので、ご家族お誘いの上多数のご参加をお願いします。ご案内は本紙と相前後してお届けします。時間・集合場所にご注意下さい。

◎ 友 呂 岐 会

☆ 第19回 5月17日(木)霊山歴史館を予定
詳細スケジュールは後日ご案内します。

☆ 第20回 8月23日(木)ビール工場見学予定
詳細スケジュールは後日ご案内します。

☆新しい同好会を創ってお世話いただける方は、地区委員までお知らせ下さい☆

【同好会 ニュース】2月20日現在

カラオケ	毎月第2土曜日於総合センター
会員数 13名	世話役 7班 滝本 勉 TEL 823-3383
パソコン	全員例会3ヶ月1回、4分科会1ヶ月1回
会員数 27名	事務局 6班 吉田 政雄 FAX 824-5812
魚釣り	3月26日より今シーズン7回スタート於大和田池
会員数 17名	世話役 9班 西田 保 TEL 829-7626
ゴルフ	4月9日交野CCにて例会(次回10月予定)
会員数 52名	事務局 5班 高橋 清文 TEL 823-5083
気功太極拳	毎土曜日於西老人福祉センター、増員対策中
会員数 20名	世話役 1班 上岡 博 TEL&FAX 833-4364

【パソコン入門講座開設】

パソコンを持っているが使い方がよく解らない初心者を対象に入門講座を、6月から12月まで月2～3回(水曜日)に3時間コースを開きます。

講座内容: Windows98/Meの基礎知識、E-Mail・ホームページの開き方、デジカメ画像の取込、画像加工、表計算(Excel)、ワープロ(Word) 講座1回につき1,000円

募集人員: 5～10名(会員と奥様)
ノートパソコン所持者は優先受付

申込方法: FAX 824-5812 吉田 政雄
FAX 834-2030 新井 正直

申込締切: 4月15日(日)

【へら釣りをしよう⑤】木戸 将人(魚釣り同好会)

床取りの仕方=数種の方法の内の一つを紹介。

- ① 餌落ち点の決定=使用するウキの餌落ち点を決める。ウキを取付け板錘を巻き付けて竿を正面に振り込む。
- ② 調整=ウキが立たない時は錘が不足しているか、ウキ下の寸法が底までの寸法以上に深くなっている。また沈む場合は錘が多いので少し切っては振込みを行い、ウキの胴からトップの3～4目盛位の位置で安定するまで繰り返し行う。何回振込んでもトップの同じ位置で止まることを確認してこの位置記憶。
- ③ 餌落ち点=竿のどこかを記憶するか、道糸に刺繍糸で目印をつける(トンボと言う)これで餌落ち点決定。
- ④ 錘を取り除き床取り用のゴムに上下の針を差し込み、仕掛けが弛まないようにする。振込むとウキの位置に波紋が出来るので、この位置に床取りゴムが来るように竿を引き、竿止めに竿を置きこの位置で釣る。
- ⑤ 正しく測るには=竿を前に出すとウキが上がり、引くとウキが沈む場合は、まだ釣る位置での正しい深さではない。前後に少し動かしてもウキが動かないのが正しく測れたことになる。少々時間をかけても焦らず的確に測定すること。これを怠るとよい釣果は得られない。ただ時間を掛け過ぎても何が何だか分からなくなるので、要領よく的確に終えるのがコツ。測る範囲としては、前説の位置を中心に前後左右50cm四方の深さを測定して、底辺の平坦度や傾斜角度等を把握し、最も深い位置を釣る位置として選ぶことが望ましい。また床が測定し難い時等には、場所の変更が出来るのなら変える方が得策である。

退任する地区委員 (ありがとうございました)

担当	氏名	就任期間
4班	竹村 資郎	H9年からH12年の4年間
7班	滝本 勉	H9年からH12年の4年間
9班	西田 保	H9年からH12年の4年間

【気功・太極拳とは】

上岡 博 (1班)

☆ 気功八段錦の効用

八段錦は中国に古くから伝わる呼吸と屈伸運動を中心とした八種類の医療体術です。

昔から、長生きのための養生法とされています。内臓や神経系の病気など、さまざまな現代病にも効果があるといわれます。八動作を自分の体調と呼吸に合わせてゆっくり行い、全身の筋肉をいろいろの方向や角度に伸縮させることによって、血液の循環をよくし、コリをほぐし、内臓の働きをととのえるのです。

八段錦では、とくに呼吸を意識して、息を吸うときは体全体、内臓もすべて緊張させ、息を吐くときはゆったりと緩和させます。息を吐くときの緩和をとくに大切にして、気の流れを滞らせないようにします。

☆ 太極拳の特徴と効果

太極拳とは、武術であり、芸術であり、哲学を含んだ健康法です。

①柔軟性=体も心も柔らかく。体じゅうの無駄な力を一切除き、ゆったりと体を動かします。筋肉や関節を十分に動かし、しかも体の緊張をなくして行うので、“気”や“血”の流れがよくなります。これは健康を考えるうえで欠くことのできない条件です。

②連続性=流れるように。太極拳では、連続して途切れることなく、動作を次々と行います。次第に体のこわばりが取れ、心の緊張もほぐれてきます。

③統一性=悩みごとを忘れて。

太極拳を行っているときは、ほかのことは何も考えないで、太極拳にだけ心を統一します。精神を統一させることは、心身の健康のために欠かせない条件です。太極拳では体を動かしながら、比較的たやすく精神集中することができます。

④円運動性=まるやかに、そして美しく。

円運動は、内臓組織にほどよいマッサージ効果を与え、体全体に好影響を与え、また精神面でも、安定をもたらします。

【歩こう寝屋川の旅】 北山 雄紀 (6班)

出会い・ふれあいの散歩道。歴史と文化のわが郷土、ゆっくり、じっくり歩けばいつも何気なく通りすぎるまちかどに、今と昔を物語るさまざまな歴史や文化遺産に出会えます。歴史のロマンや文化の香りに浸れるコースや身近に自然に親しめる10コースがあります。

各コースとも約6Km、70分の散策コースです。今回は昨年暮れに体験してきたコースを紹介いたします。

「鉢かづき姫」「石の宝殿」2コースを続けました。

距離: 15Km、所用時間: 10時～15時

参加: 7名(同好会 気功太極拳のメンバー)

昼食: お好み焼き・・そもそも歩きっかけは、市内で美味しく、手頃な値段で、話題性のある飲食店を訪ねながら散策することから始まりました。

第2回は「みどりの道コース」でした。第3回として3月19日(月)に「淀川コース」を散策します。今後全コース、22ヶ所ある「鉢かづき姫」石像を訪ね「寝屋川食べ歩き会」として進めるつもりです。

新任する地区委員・プロフィール

担当	氏名	最終勤務	出身地	趣味
4班	滝沢 二男	松下部品	埼玉県	お寺参り
7班	藤本 修	洗濯機	大阪市	ゴルフ
9班	田内 精三	松下部品	寝屋川市	謡曲

「寝屋川ニュース」に関する皆様のご意見、ご感想をお寄せ下さい。

電話・FAXのいずれかでも結構です。 826-1892 (片井) までお願いいたします。