

《健康管理について》

耳新しい「健康寿命」のことについて紹介します。ここでいう「健康寿命」とは平均寿命から「痴呆・寝たきり」等により日常生活に支障をきたす期間を算出し、差し引きして健康で自立した生活を送ることの出来る年数のことです。

我が国は、食生活の改善・環境対策や医療対策の充実により、世界の最長寿国になりました。しかし、最近では単なる寿命の長さだけでなく健康という側面からみた寿命、即ちどのくらいの期間、病気や他人の介助等がなく活動性の高い生活が行えるかが重要な課題になって来ています。

世界保健機構が、平均で何歳まで健康に生きられるかを示す、国別の「健康寿命」を平成12年6月に、初めて発表がありました。  
 (寿命は、WHO 191ヶ国のデータです)

**健康寿命** 日本 74.5歳 世界1位  
 (男性 71.9歳・女性 77.2歳)  
 (男性は約5年半・女性は約7年、日常生活に支障がある期間として算出)

**平均寿命** 日本 80.9歳 世界1位  
 WHOの説明では長寿の理由として、伝統的に低脂肪の食事を摂り、心臓病の比率も低いためと分析する一方、1945年以降に喫煙者が急増している上最近では肉など高脂肪の食事が増えているため、特に男性の平均寿命は将来影響を受ける恐れがあると警告しています。

厚生省によると、男性1.6年・女性2.8年の介護が、必要な期間とされていますので、自らの生活習慣を改善し、健康管理に心掛けることが大切です。  
 1班 上岡 博

《年次支部総会の報告》

4月28日(土)平成13年度の支部年次総会を松心会館にて、142名の多数の方のご参加を得て盛大に開催されました。

**午前の部** 片井幹事より、4月21日(土)開催された全国総会の報告、寝屋川支部の昨年度の活動経過と平成13年度活動計画の発表がありました。

昨年度の活動で、会員皆さんの積極的なご参加により、各行事・同好会の活動が益々活発となり参加人員が延べ776名(前年比116%)となりました。ことに史跡巡りは、82回を数えるまでに至ったとの報告がなされました。

その後地区委員の改選・紹介があり、議事は全て承認された。引き続き、はつらつシルバー楽しむ講座とし「景気動向について」明光ナショナル証券の講演があり、午前の部を終了しました。

**午後の部** ニコヤカな昼食懇談後、恒例のビンゴゲームに興じ、喜ぶ人・残念がる人それぞれ楽しみ、春のひとときを過ごし無事終了しました。

《バイナショナル》のお願い

7月及び8月の配布物で、お願いしていますが、ナショナル商品の拡売をはかる為、一品でも多く松愛会の皆さんにお買い上げ頂き、少しでも会社の経営に貢献しようと運動しています。

趣旨を良くお汲み取り頂き、たくさんのお方のご協力をお願い致します。

**【対象商品】** エヤコン・冷蔵庫・電動自転車  
**【期 間】** 8月1日～9月10日(7月購入可)

《サンセール香里園》募集

(介護型有料老人ホームの入居募集)  
 今年1月の新春総会にて説明会を行いました。

愈々12月に、市内香里西之町にホームがオープンします。今入居募集中です、皆さんのご家族・ご親戚・ご友人の方がおられましたら、是非ご紹介をお願いします。  
 資料が必要な方は各地区委員迄お申し出下さい。

《お知らせ》

**新会員懇談会**  
 日 時 9月29日(土) 10時～13時  
 場 所 松心会館  
 対象者 H13年3月～8月入会の新会員  
 主 旨 松愛会活動に対し理解を深め、行事に積極的に参画頂くための懇談会

**史跡巡り** 第84回  
 日 時 9月30日(日) AM10時  
 集合場所 地下鉄御堂筋線-我孫子駅  
 行き先 大阪市内の史跡 Part 9

**美化ボランティア** 第6回  
 日 時 10月7日(日) AM10時  
 集合場所 詳細当紙同封お知らせによる  
 内 容 " "

**レクリエーション**  
 日 時 10月26日(金)  
 行き先 武蔵の里・生野銀山  
 集合場所 八坂町公民館前  
 詳細当紙同封案内状による。

**史跡巡り** 第85回  
 日 時 11月18日(日) AM10時  
 集合場所 JR桃谷駅  
 行き先 大阪市内の史跡 Part 10

**趣味の作品展**  
 日 程 平成13年11月30～12月5日  
 場 所 アドバンス寝屋川2号館 3階  
 「市民ギャラリー」第3展示室  
 内 容 絵画・陶芸・書・その他

## 《同好会 ニュース》

カラオケ 会員数15名	毎月第2土曜日 於市総合センター 世話役 7班 滝本 勉 ☎823-3383
パソコン 会員数27名	会員例会年4回 3分科会毎月1回 事務局 6班 吉田政雄 ☎824-5812
魚釣り 会員数14名	9月25日(火) 於 大和田池 世話役 9班 西田 保 ☎829-7626
ゴルフ 会員数52名	10月9日(火) 牧野パークゴルフにて例会 事務局 5班 高橋清文 ☎823-5083
気功太極拳 会員数30名	毎水・土曜日 於西老人福祉センター 世話役 1班上岡 博 ☎833-4364

### 《へら釣りをしよう-6》

煽納嬢 木戸将人

餌打ち=測定が完了すれば、上針トントンの底釣りになる。

餌を両針に付け底を測定した位置へ、ウキが立つように、竿を振り込むことが大切だ。

常に出来るだけ同じ位置に、振り込むようにする少なくとも、30センチの升目の範囲にウキが出るように心掛けて振り込むこと。

この目標が広く・大きく拡大されて振り込まれると「へら」が餌を追う範囲が広くなり、寄せきることが出来ず、「スレ」や「カラツン」が出て最悪条件を招く原因となる。

問題発生時の対処方法は、問題の内容によって適切な対処の仕方があり、問題となる内容を誤って対処すると当然正しい対策とはならず、更に悪化を招く結果となる。

一番の早道は、先ず釣りに出掛けて見ることで。そして先輩の釣り方や仕掛けの作り方問題発生時の対処の仕方を真似ること、教を乞うことが上達の近道なのです。

多くの先輩達は容易に指導してくれる筈です。他には、うどんの作り方や問題時の対処の仕方等少し経験した上での問題解決方法が有るが、今後の機会に譲ることゝ致します。

先ずは「熱意こそ、向上の第一歩です」このシリーズは、ひとまず終了いたします。続きをお楽しみに！

### 私のボランティア活動》

朝10時、我が家の玄関を出て自転車にまたがり目指すところは、自宅から程近い商店街の一角にある、「宅配弁当屋・まごころステーション」である。

此处は、精神障害者が将来の夢を描き、社会復帰する為の通所作業場で、弁当を作っている所です

そこで、毎週火・水・木の3日間精神障害者が作った弁当を注文先に配達・容器の回収等のお手伝いをしています。

私は、現在迄の人生の内、半分をこの地で暮ら

して来たが、たゞ寝るために帰ってくるだけの地で、地域に密着した生活・活動は皆無に等しかったのですが、節目を迎えるに当たってこの機会に少しでも地域社会へ恩返し出来るような活動ができればと、いろいろ模索していたところ地区総会で紹介があり、それを機に活動させて頂いております。

早いもので、活動させて頂いてから1年5ヶ月を経過しましたが、今後も当事者への地域生活支援に役立てたらと思ひ、自分自身健康であることに感謝し、事情の許すかぎり頑張り続けたいと思ひます。  
8班 伊藤 隆

### 《史跡巡り回想》

史跡巡りは 85 回をむかえました。

初代の発起人は、小松さん(故人)

私達は、毎日会社と自宅を往復し近くにあった史跡も知らぬまゝ定年となった。

小松さんは、観光の史跡は皆に知られているが「未知の史跡を知りたい」との思いで、個人で趣味として実施されていたのを寝屋川支部の同志に声をかけられた。

歩くけど「歩こう会とはちやう」「未知の史跡発見！」何回も一人で訪れ、記録・筆記され記録用紙に自筆・コピーし参加者に配布・案内された。

今は、多数の人がこれを引継ぎ更に続くことを願っています。  
3班 清水良祐

(次回からの、清水さんの史跡巡り余話をお楽しみに)

### 《歩こう寝屋川の旅》

前回「ねや川文化と歴史の道」10コースがあり食歩歩き会として紹介し、今迄5コースを探索しました。今回は、歴史の水路を巡る

『水路巡りコース』を紹介します。

野崎観音参りの屋形船で賑わった寝屋川、今はすっかりきれいに整備され、桜の名所となっている「友呂岐水路」や、秀吉の時代に築かれたといわれる「二十個用水路」等を辿る水路コースです。水に親しんだ寝屋川市の歴史ロマンが蘇ります。

◎コース

寝屋川駅⇒友呂岐緑地⇒若宮八幡宮⇒淀川河川公園⇒大阪府淡水魚試験場⇒鞆呂岐神社⇒香里園駅

◎距離と所要時間 6キロメートル 80分

◎ポイント

桜の名所友呂岐緑地、河川公園で気功太極拳・昼食、淡水魚試験場で淀川に棲む生き物の観察 終わりは香里園駅で素敵に

「喫茶ピエロ」でTeaタイム

涼しくなれば始めますので参加して下さい。

散策地図・問い合わせ先 市教育委員会文化振興課  
6班 北山雄紀

会員数 平成13年8月20現在 553名となりました。

「寝屋川ニュース」に関する皆さんのご意見・ご感想をお寄せください。 ☎FAX 826-1892  
皆さんの積極的な「言」を高くお待ちしております。 片井巖迄お願い致します