

ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちょうの会」

〒542-0012 大阪府中央区谷町6-4-8

新空堀ビル2階 206-2号

電話(FAX) 06-6710-4901

メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jpホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>

(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

行事実施報告

第10回定時総会

梅雨中の晴れ間、6月16日(土)午前「大阪産業創造館」(中央区)で31名の出席を得て総会を行いました。

内容は、17年度の実績・決算・監査及び18年度の計画・予算・委員(案)の報告を行い承認されましたが、代表の交代が進まず会員と時間預託活動の減少に歯止めがかからない状況が続いています。

その為、助け合い活動寄付金を7月から単価600円に値上げ致します。また、10月から現在の北事務所を南・北拠点で共有して経費を削減する。但し、運営は今まで通り別々に行い、問題が無ければ来年4月に合併する方向で検討する。

ただ、南・北の文化の違いや3役の若返りが進まない状況では、南に迷惑を掛けられず時間がかかるかも知れない。岩佐康男さんは、高齢で事務局長を辞

退されましたが、運営委員(総務)として引き続き担当して頂きます。それ故、事務局長不在での運営になります。

大阪市では、介護予防・日常生活支援総合事業を、社協が主体でサービスA(事業者指定・委託)を実施し、サービスB(ボランティア主体)を行っていないが、施設での介護予防ポイント事業や地域住民同士が助け合う会員相互の援助活動(有償ボランティア)を進めている。

これはナルク活動と競合し、ナルクの存在価値が問われています。そこで、総会の意見交換会では「今後の進むべき方向性と対応策」を取り上げました。

その中で、年会費の拠点への配分増の要求が多く出ました。また60代の入会・新陳代謝・経費削減・3役・合併・等を考えてもらいました。即効の名案は出ずその難しさを痛感されたと思います。昼食は、階上のレストランで行い歓談して頂きました。中野 凱生(記)



定時総会の開会



会長メッセージの代読



展示作品の鑑賞

(教室や同好会で創作された作品を総会会場内で展示して頂きました)

お知らせ

★「定時総会の資料」

総会に出席出来ず、その資料の入手を希望される方は、北拠点事務所までお越し下さい。来所が無理な場合は、北拠点事務所までご連絡下さい。資料を送付致します。

★「利用料の値上げ」

会員同士の助け合い時間預託活動運営寄付金は、7月より単価500円から600円にさせて頂きまます。ご理解とご了承下さい。

★「敬老パスの取扱い」

大阪市の敬老優待乗車証は7月から年会費が不要となり、活動者(70才以上)への交通費は実費(往復)100円にさせて頂きまます。ご了承下さい。

★「運営委員会」

日時：7月20日(金) 10時～12時
場所：北拠点事務所

★「寄付のお礼」

Y・I様から寄付金を頂きました。ありがとうございます。

5月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 56時間
提供者 19人
利用者 12人

◎ 奉仕活動

時間 179時間
提供者 42人

◎ 会員数 入会 4世帯 5人
退会 1世帯 2人

◎ 月末会員数 189世帯 252人

認知症に備える

「認知症予防に効果的」と言われる食材は沢山あるが、何をどのように食べればいいのか。最新の研究では、「偏食せず何でも食べる人」ほど認知機能が下がるリスクが低いという結果が出た。

国立長寿医療研究センター(大阪府)では、地域の高齢者約3000人を対象に、1997年から大規模な追跡調査を実施。認知症予防に関する研究を幅広く続けている。

食事に関する研究で、魚や牛乳を食べることは、認知症につながる認知機能低下を抑える効果があるという研究結果が出た。中でも2016年にセンターが発表した研究成果では、偏食せず何でも食べると、認知機能低下を抑えることが示された。何でも食べることも、なぜ認知症予防に効果的なのか。同センターの大塚礼室長のお話しを紹介します。

認知機能低下を抑える効果がある主な栄養素

栄養素	含む食べ物
ドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)	魚(イワシやサバ、マグロなど)
ビタミンE・C、葉酸	緑黄色野菜(ホウレンソウ、カボチャなど)、果物(キウイやイチゴ、オレンジなど)
ポリフェノール	赤ワイン(1日250~500ml程度)、緑茶、カカオ
イソフラボン	大豆製品(豆腐、納豆など)
乳脂や良質なたんぱく質	乳製品(牛乳、チーズなど)

※大塚礼室長への取材に基づいて作成

いるあるが、前提として食事だけでは認知症は防げません。遺伝のほか運動や生活環境など複数を因の一つとして食生活も関わってくるという考え方をしてほしい。その上で、「これまでさまざまな研究データから、酸化作用や抗炎症作用のある栄養素が効果的ということが言えます」と解説する。

認知症には複数のタイプがあり、国内認知症患者の6割以上を占めると言われる「アルツハイマー型認知症」は酸化・抗炎症作用のある栄養素を含む食事、また、「脳血管性認知症」は動脈硬化予防や血圧低下に効果のある食事が発症リスクを抑えると見られる。

とはいえ、例えば魚が効果的だとしても、毎日魚だけを食べるわけにはいかない。栄養素同士の組み合わせもある。だからこそ「何をどう食べるか」という食生活のスタイルが重要となる。海外の研究成果を基に国際的に推奨されているのは、イタリヤ料理に代表される「地中海食」だが日常的に食べてはいないという人は和食にするよう意識するといった。魚や野菜、豆類をバランス良く摂れて、減塩を心がければ地中海食と同様に発症リスクを下げるとする国内研究がある。

更に分かりやすいのが「何でもいいから、とにかく多品目を食べる」という食生活スタイル。加齢に伴い、男女共通し果物や乳製品の摂取量は下がる傾向にあり、女性に限っては豆類や食べる量が減っていた。それらを意識してメニューに加えることで、より効果的に多様性のある食事が摂れることになる。

大塚室長は「手のかかったものをきちんと食べることは、栄養素とはまた違った面から認知機能への好影響があるとも考えられる」と話した。

(毎日新聞より抄録)

「大泣き」編

その一「姫路水族館事件」

「わあくん！わあくん！わたしのばあちゃんや」と、上の孫娘が、下の弟孫に我が家の社長を取られないように、社長の前に立ちふさがり、泣きまくる。

弟孫も負けていない、水族館に響き渡る大泣き「わあくん！わあくん！」と社長を奪いに来る。

孫の年頃は恥ずかし気が無い、近くに居た水族館の客は全員、何事かと遠巻きに、成り行きを見物。

副社長の私は、恥ずかしく、当事者でない振りをして少し離れたところから横目でハラハラドキドキ！いつ果てるかもしれない孫二人による社長の熾烈な奪い合いが延々と。

そこに救いの神が現る。水族館から見える新幹線、鮮やかな黄色の「ドクターイエロー」が西からゆっくり走ってきた。孫二人が目ざとく見つけ「あっ！ドクターイエローや」孫二人が良く見えるところに走って移動、やっとな件落着。まさしく、ドクターでした。

一生忘れられない思い出です。

その二「スーパー銭湯事件」

我が家の社長と孫娘(晴)が女湯。副社長の私と弟孫(雄斗)と男湯に。私が孫の顔を洗って、石鹸を流し落とす際、シャワーを孫の顔面に噴射。そしたら石鹸が目に入ったのか、「わあくん！わあくん！」けたたましく泣き出すや、孫は真つ裸のまま、女風呂へ方へ駆けて行った。



30分ほどして、風呂を上ると、我が家の社長が、えらい剣幕で「副社長、何すんねん。さつき、私と晴(はる)ちゃんが戸を開けたら、雄斗(ゆうと)君が泣きべそ書いて、戸の前に座ってて「お爺ちゃん

が、顔にシャワーをかけてきた、石鹸が目に入ったんや。目が痛い、痛いねん」と言うてるやん。副社長はホンマに何すんねん。雄斗君が風邪ひいたら、どうすりプリンお冠むり。

それ以後、孫とお風呂に行くこと決まると、弟孫は即座に「ぼく、おばあちゃん」と、のたまたま。：：：トホホ！でした。

稲本 祐二(記)

歯の数が二十二本になる

巷には美男美女が溢れています。小顔でアゴが細く、細長い体型で、身にまとうものも同じように見えます。エラの張った顔や個性美豊かな人が少なくなり、昔の殿様の若君・姫君や高級公卿にこの細いタイプが多かったようです。

これは、過保護のなせる技で、柔らかく食べやすいものを摂るようになったからです。

今では限られた人達だけでなく、一億総過保護化により美男美女の量産となったのです。因に、パラサイトシングルは猛烈な増加も過保護化が原因と言われています。

生活に火を使えなかった時代には、ヒトは三十六本の歯で硬いものを噛み砕いていました。

縄文・弥生の時代に入り、火を使い始めると、食物は柔らかくなり、奥歯の上下四本が退化して三十二本になりました。

そして二十世紀末、多くの人が歯が知歯すなわち親不知を使うどころか生えて来なくなっています。近いうちにこの上下四本が消滅し、二十八本となります。さらに、これは子供達に目立ちますが側切歯(中切歯)前歯(次の歯)の上だけ二本と上下の第二小臼歯(前歯から五番目)の四本が噛む作業に使われていないため、発育不良から消滅への道を歩み始めています。あと百年もすると、日本人の歯の数が二十二本になります。千年単位での変化が、百年単位の変化に早まります。怖い話です。

人類のみならず生物の歴史をみると、自然の脅威に耐えたものだけが生き残り、進化してきました。

歯の数が減れば、変化に耐える力も減るとは言えないかもしれませんが、過保護を控え、自立の道へ進むことが大切なことと思っています。

三浦健(記)

口内を清潔に保つ

子供の頃からしている歯磨き。しかし、大人のむし歯や歯周病は減っていません。正しいケアができていないのか、歯科検診を受けましょう。歯科へは歯が痛くなつてから行くだけではありません。歯周病を悪化させる歯石の除去はもちろん、歯のすり減り状態もチェックしてもらおうのは、歯の寿命を延ばすために大切なことです。

Q1..歯の健康を失うと身体にどんな影響がありますか？

歯を失うことで栄養の摂取が妨げられるだけでなく、健康寿命と歯の健康には密接な関係があります。例えば、歯周病は動脈硬化を促進させて心筋梗塞などの心臓病を引き起こしたり、インスリンの働きを阻害する物質を生じさせたりするなど糖尿病を悪化させることも。また、呼吸器系の病気を招くことも知られています。

Q2..「8020運動(ハチマル・ニイマル)」について教えてください？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」をスローガンに1989年から厚生省(当時)と歯科医師会が推進してきた運動です。

歯が20本以上あれば、食べるうえでの不都合が少なく、一生自分の歯で食べる楽しみを味わえるという訳です。

Q3..むし歯や歯周病を予防するいい習慣は？

正しいブラッシングの習慣はもちろん、唾液の分泌を増やすことも大切です。唾液には酸を中和させ、抗菌や洗浄作用もあります。食事をすると、一口30回を目標に噛むことにしましょう。

Q4..歯の健康のためによい飲み物や食べ物？

緑茶に含まれるフッ素には、むし歯を予防する効果があります。ゴボウやセロリ、レタスなどの食物繊維を多く含む食品は、口の中や歯の表面を掃除してくれます。

また、リンゴにはアップルフェロンという歯垢を溜まりにくくする成分が含まれています。これらを食べることで口の中がきれいになるのです。

備考..毎日新聞の健康質問箱(6月版)より抄録

俳句

吉川 弘美

濃き淡き緑滴る大江山

光秀のゆかりの城へ夏帽子

藤田 多栄子

水音に岸辺の藤の花冴ゆる

金本 美智子

そぞろなる五百羅漢や著我の花

森下 和子

栗の花車窓の地名読めぬまま

東浦 ふく子

詩心のふくらんで来し夏景色

高田 敏雄

竹さやぎ夏越の月の静かなり

川柳

前たもつ

人間の仮面外すと生きやすい

・自前の足とことん鍛え百めざす



絵手紙 (植原 貞子)

サラリーマン川柳

インターネット上で公開された、第一生命の「サラリーマン川柳」から、今年の優秀作品を抜粋してご紹介します。

(①は第一位⑩は第十位)

- ① スポーツジム 車で行ってチャリをこぐ
- ② 「ちがうだろ！」妻が言うならそうだろう
- ③ ノーメイク 会社入れぬ 顔認証
- ④ 効率化 進めて気づく俺が無駄
- ⑤ 電子化について行けずに紙対応
- ⑥ 「マジですか」上司に使う 丁寧語
- ⑦ 父からはライン見たかと 電話来る
- ⑧ 「言っただろ！」聞いてないけど「すみません」
- ⑨ 減る記憶 それでも増える パスワード
- ⑩ ほらあれよ 連想ゲームに 花が咲く

- ・言ったけどだれに言ったかわからない
- ・体重計 上る勇氣と 見る勇氣
- ・減量の 決意はいつも 満腹時
- ・減塩の メニュー頼んで 塩かける
- ・若作り 検診結果は 年相応
- ・禁煙し それでも家で 煙たがれ
- ・正直で 付度なしの 体重計
- ・ヨイドン 気持ち走るも 足は出ず
- ・保存先 いつもどこかへ かくれんぼ
- ・天職と 言って転職 繰り返す
- ・薄さでは スマホに 負けぬ わがサイフ
- ・相談は 上司先輩 よりネット
- ・一万歩 足りないからと 次の店

催事のご案内

★第2回 大阪・北摂エリア総会

日時.. 7月10日(火)、13時20分〜15時45分

場所.. 「高槻市総合市民交流センター」

「クロスパル高槻」7階(第6会議室)

交通.. JR「高槻」駅の南口を出て、直ぐ左階段を降りる。正面のガラス張りビルです。

申込.. 北拠点事務所

一般会員の方もご参加下さい。

★「手芸講習会」(不定期開催)

日時.. 7月20日(金)、13時半〜15時半

場所&申込.. 北拠点事務所

教材.. 「帽子のマグネット」

参加.. 600円(材料代込み)

教室・同好会のご案内

■パッチワーク教室

日時.. 7月11日(水)、13時半〜15時半

場所.. 北拠点事務所

教材.. 「ストリングキルトのリュックサック」

(布を持参して下さい)

■介護予防&脳トレ運動教室

日時.. 7月26日(木)、14時〜15時

場所.. 北拠点事務所、

内容.. 主テーマ「転倒予防」

■健康麻雀初級教室

日時.. 7月28日(土)、13時半〜16時半

場所.. 北拠点事務所

□健康マージャン同好会 A

日時.. 7月7日(土)・7月21日(土)、

8月4日(土)、13時〜18時

場所.. 北拠点事務所

□健康マージャン同好会 B

日時.. 7月14日(土)、13時〜18時

場所.. 「麻雀アステール」

(電話.. 06-6940-4562)

交通.. 天満橋駅4番出口から西へ徒歩6分

□絵手紙同好会(今月は第2月曜日)

日時.. 7月9日(月)、14時〜16時

場所.. 北拠点事務所

□民踊同好会

日時.. 7月10日(火)・7月24日(火)、

8月7日(火)、13時〜15時

場所.. 「阿倍野スポーツセンター」4階室1

□オモチャ作り同好会

日時.. 7月10日(火)、13時〜16時

場所.. 北拠点事務所

□手編み同好会

日時.. 7月18日(水)、14時〜16時

場所.. 北拠点事務所

□カラオケ同好会

日時.. 7月20日(金)、13時〜18時

場所.. 「コート・ダジュール」(鶴橋店)

□俳句同好会

日時.. 7月21日(土)、10時〜12時、

場所.. 北拠点事務所