

上小地区賛助会 会報 137 号

令和 2 年 11 月 20 日 発行
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

上小地区賛助会第 1 回グループ長会開催



令和 2 年度は新型コロナウイルスの影響で賛助会総会、グループ長会などを中止してきましたが、感染状況が落ち着いてきましたので 9 月 25 日ようやく第 1 回のグループ長会を開催いたしました。今回、長寿社会開発センター上小支部長で保健福祉事務所福祉課の堀内課長から上田地域の新型コロナウイルス感染状況についてお話しをしていただきました。感染リスクを抑えるためには基本的な対応を守ることが重要であることを改めて感じました。(事務局)

『元気で・いきいき作品展』のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で賛助会発表会・展示会は中止となりましたが、毎年おこなっています『元気で・いきいき作品展』はアリオ上田店様のご協力により実施の予定です。

(注) 当初の予定から変更になっています。

期間 令和 3 年 1 月 26 日 (火) ~ 29 日 (金)

時間 10:00 ~ 19:00 (最終日は 16:00 まで)

場所 アリオ上田店「星のコート」

観覧 無料

主催 長野県長寿社会開発センター 上小地区賛助会

「元気で・いきいき作品展」は自分の趣味を楽しみ、挑戦している人たちの作品展です。コロナ禍の中で続けてきた作品、多くの人に見て頂きたいと頑張ってきた作品など、シニアの皆さんの作品の数々を展示いたします。会員の皆さん、ご家族、ご近所で誘い合ってお出かけください。4 日間の開催です。

お出かけにはマスクをお忘れなく。



前回の「元気で・いきいき作品展」

上小地区賛助会スポーツ交流会開催

10月2日（金）午前9時から上堀河川敷グランドに於いて、令和2年度上小地区賛助会スポーツ交流会が開催されました。薄曇り空ではありましたが、時々青空をのぞかせ、風もなくまさにスポーツの秋に相応しい天候でありました。

開会式では、堀田賛助会会長のあいさつ、齊藤隆文競技委員長によるルール説明が行われ、参加者27名により、健康づくり等としての「グラウンド・ゴルフ」が開始されました。



【堀田会長挨拶の様子】



【齊藤競技委員長のルール説明の様子】

男性16名、女性11名合計27名が8組に分かれ8ホール3回の合計スコアで競い合いました。熱戦の結果、優勝長沢年男様、準優勝下谷正一様、3位箱山ケサミ様が上位入賞され、以下皆様もホールインワンを出すなど素晴らしい成績でした。



【見事なプレーの様子】



【グラウンドゴルフ表彰式の様子】

また今回は、賛助会が掲げている健康長寿づくりに相応しい金井満男様、中沢つね子様、2名に特別賞を差し上げる等して素晴らしい交流会となりました。（会長 堀田公男）

素敵な賛助会

賛助会幹事 小林郁郎（たのしい和紙絵）

上小地区賛助会の皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

さて、いちよう 137 号は少し趣を変えて小話を書いてみたいと思います。

私達高齢者は年を重ねるごとに膝が痛くなったり、腕が痛くなったり、耳が遠くなったり、頭の回転が悪くなったり、視力が落ちたり等々で出来る事がだんだん狭められて気が重くなりますよね。でも大丈夫です。この世は楽園です。以前何かで読んだ小話（逸話）を思い出したからです。題名は確か「地獄と極楽」だったと思います。

その内容は

旅人がある村に着くと、そこにいた男に「地獄と極楽を見せてやる」と言われ、部屋に案内された。

そこはテーブルも椅子も床に固定されていて、テーブルには沢山の美味しい御馳走が並んでいる。しかしそこにいる人々は飢え、目は血走り大声を出して罵り合っている。人々は椅子に縛り付けられ、手には長い長い箸が結び付けられている。御馳走を箸でつかむ事はできても、箸が長いので自分の口には入らない。がつがつと浅ましく、醜く、まるで地獄の様だった。

すると男は、今度は極楽を見せてやると言って、別の部屋に案内した。その部屋も前と同じで、テーブルも椅子も床に固定され、人々は椅子に縛り付けられ、手には、やはり長い箸が結び付けられている。しかし、そこにいる人々は皆食事を楽しみ、なごやかな雰囲気楽しそうに話をしている。人々は長い箸で御馳走をつかみ、箸の届く人の口に運んでいた。

話はこれで終わりですが、数年前の「りらく」に書かれていた『出来る事を、出来る人が、できる時にする』と一致するではありませんか。（記憶が曖昧ですので間違っていたら御容赦下さい）膝の痛い人や、腕の痛い人が荷物を運べなくて難儀していたら、痛くない人（出来る人）が持ってあげる。（出来る事を出来る時にする）。そしてこの痛い人が、口が達者だったら、おもしろい話をして、その場を楽しい雰囲気にしてあげればとてもよいと思います。耳の遠い人は、良く聞こえる人が内容を伝えてあげれば、話し合いにだって参加できます。どうでしょう。

荷物を持っていただいた人はどんなにか嬉しかったでしょう。『助かったあー』と心から思ったに違いないと思います。又、おもしろいお話を聞いた人達は『今日は楽しかった。良い日だったなあー』ときっと思うに違いありません。そうして皆の心が明るくなり、楽しくなり、出来る事が増えれば活動範囲は広くなり、心も体も活性化して、健康長寿につながると思います。この世はまさに極楽ですよ。

こんな事を考えたら、賛助会には今迄よりもっと大勢の人が参加し『出来る事』が沢山ある集団にし、皆で今迄よりもっと素敵で楽しいユートピアの生活が楽しめるんだがなあー………なんて思いました。



フレイルについて知ろう ～事務局より～

★新型コロナウイルスの影響で家に閉じこもっていませんか？

家に閉じこもることでフレイルを招く要因になり、免疫力が低下する危険性があります。

フレイルってなに？ —信州 ACE（エース）プロジェクトパンフレットより抜粋—

～年をとっても自分らしく生きるために～

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイル対策の

4本柱

- ① 栄養・口腔
- ② 運動
- ③ 社会参加・こころ
- ④ 健康管理

② 適度な運動で筋力の低下を防ぎましょう。

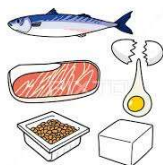
日常生活のなかでおくうがらず、「小ずく」を出して、こまめに体を動かす工夫をしましょう。

65歳以上の方は健康を維持するために、1日40分を目安に体を動かしましょう。今より10分多く歩くことで、歩数も1,000歩から1,500歩増加します。筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。筋力トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的です。転倒や骨折のリスクが少なくなります。運動は、仲間と楽しくワイワイやることで心も体もリフレッシュします。

① まずは3食しっかり食べましょう。

低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です。毎日の食事で筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取ることが大切です。

また、骨を強くする牛乳や乳製品もとりましょう。



③ 楽しく外出できるよう心身を健やかな状態に保ちましょう。

社会参加は、フレイルの予防のカギ。買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体の活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。

趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学などに参加するなど自分に合った活動を行うことが大切です。

④ 自分の体の状態を知りましょう。

健康診断は、生活習慣病の発見や重症化の予防のために年1回は受けましょう。

体重や血圧でも体の状態がわかります。体の状態に合わせ健康づくりを行い、かかりつけ医などの専門家からアドバイスをもらいましょう。

・疾病管理

病気がある人は、定期的な受信や保健指導を受け、重症化を防ぎましょう。

編集後記

11月になり今年もあと1ヶ月ちょっとです。今年は、新型コロナウイルスに振り回され、長い梅雨、猛暑、災害など暗いニュースが多かったように思います。来年はいつもの日常が戻り、いい年になることを願っています。

最近、クマの目撃やクマに襲われるニュースがたびたび報道されています。私の家の近くでもクマの目撃情報がありました。山の中というわけではないのでちょっとびっくりしています。（事務局）