

# 松風会 News

(ゆめクラブ News) 459号 2024年(令和6年)11月号

9月下旬になっても、毎日猛暑日が続いていますが、会員の皆様にはお健やかに過ごしてと拝察しております。気象庁の長期予報では、10月も平年より高めの高湿状態が続く由、特に私達高齢者は健康管理に要注意です。これからの秋晴れの爽快な日には運動がてらに、近くにお出掛けなどして気分転換を図ることも一法でしょう。再掲ですが、毎日軽めの運動(歩行、ラジオ体操など)の励行と快食(?)と快眠をセットにして実行に移してゆけば、おのずから健康が保証されると言われています。高齢者の医療費値上げ報道もちらほらする昨今、健康には特段の注意が必要でしょう。

**10月度定例会(12日、土、10:00~11:30)は開催します。**月に一度の会員交流の場ですので、健康の面からもぜひ参加されて、会員同志との談笑をお勧め致します。8、9月連続で久しぶりに30名を超える参加人数となりましたので、10月もこれを更新すべく皆様お誘い合わせの上、大勢のご参加を期待しています。

1. 9月度定例会(14日、土、10:00~11:30) 出席者 31名 (会員数 55名)

- ① 誕生会：9月は 那須弘子さん、森 郁子さん、西谷昭夫さん の方々です。めでとございます。  
(当月は あいにく該当者全員が欠席)
- ② 10月誕生の方々：釘宮美代子さん、岸間 正さん、田嶋さか江さん、関原育子さん の方々です。  
おめでとうございます。
- ③ 当月の余興：3班の担当で 石塚さん主宰で「スポーツ吹き矢」を全員で体験した。(巻末に写真添付)
- ④ 10月の余興担当：1班の担当になりますので、会場設営、余興(出し物)についてよろしく願います。
- ⑤ 当月は 当クラブの誕生月に鑑み、出席者全員で昼食を頂きながら、暫し談笑し、楽しいひと時を過ごしました

## 2. 連絡事項：

- ・「つくむ絆」運営5周年で県の表彰候補にあがる ・10/11(金)老人クラブ大会(市民文化会館大H13:00~)
- ・11/16(土)茅老連運動会(中央公園)
- ・12/14(土)定例会で豚汁を楽しむ予定

リレー随筆 (50)

伊藤和子

## 感謝

私の長男の話をさせていただきます。今から40年前の出来事です。大学一年生も終わり近くなり、東京のアパートで一人暮らしをしていました。暮れの30日茅ヶ崎の自宅に帰ってきましたので、「お母さん 次女を連れて大阪へ帰って、久しぶりに父母のお墓参りしてくるから、お姉ちゃんと留守番をお願いしますね」と二人ともOKと手を挙げてくれました(主人もOKです)。一月二日朝早く出発です(何年ぶりかしら・・・)。新大阪に昼頃着きましたので、その足で両親のお墓に直行です。娘と二人で掃除を始めてすぐに、左足膝あたりが痛くなってしゃがんでしまいました(何かあったのかなあ)。痛みが収まり、姉の家に集合して皆に久しぶりと新年の挨拶をしていました。その時、茅ヶ崎の娘から電話があり、「弟がバイク事故で警察から連絡来て、即死ですと言ってるよ」と 吃驚仰天です。次の朝一番で帰ることになり、自宅に着いてすぐ入院先の大磯の東海大病院に向かいました。病室に行くと元気に食事をしていたので、ホッとしましたが、私の方は気がぬけて、拳骨を一発食わせてやりました。怪我は左足膝に「ヒビ」が入っているだけとのことで、グルグル巻にされていました。事故になった日の話を聞いて驚きました。息子は平塚の国道に向かって直進していたところに対向車が凄いスピードで右折してきたの正面衝突で、息子はバイクと共に25mも飛ばされてガードレールとガードレールの間に挟まった状態でした(その時死んだ筈の祖母に抱かれて、その場所に置かれた由)。ともかくも吃驚仰天、お巡りさんの話では「何人かここでは死亡している場所ですよ」と。さすがに息子もびっくりです。(息子は生まれて6ヶ月頃に祖母と死別、一度も会えずに)私達はおばあちゃんに感謝を忘れない。

## 健康寿命を延ばそう

高齢者にとって最も重要なのが健康プランである。死というものは突然やって来るのでプラン通りにはいかないと思うが、健康寿命を延ばすためにも、今から考えておいた方が良いと思う。世の中には、難病と呼ばれる病気が110以上もあるが、今の医学や薬では直すことはできない。また認知も問題になっているが、こちらも今の医学では元に戻すことはできない。(一部は直せるが) となると健康寿命を延ばすためには、いわゆる成人病と言われているものを注意する以外に方法はない。65歳以上の死亡原因は、1位ガン(30%) 2位が心疾患(心筋梗塞等(17.3%) 3位が脳血管疾患(脳溢血等)(13.8%) 4位が肺炎(11.1%)となっている。これは成人を対象にしているが85歳以上になると4位に老衰(12.8%)が入ってくる。このような結果から、健康寿命を延ばすには、ガン、心筋梗塞、脳溢血それに肺炎の4つを注意する必要があるが出てくる、順位は下の方だが、高齢者には交通事故等の死亡率も高いのでそれも注意しなければならない。ではどうしたらよいであろうか。4つの病気に結びつく要因を理解し、日頃の生活態度(食生活を含めて)を改め、予防対策を講ずることが重要になる。でも病気は必ずやってくる。その時に重要なことは早期発見である。自分の健康に自信を持っている人ほど危ない。予防と早期発見こそ健康寿命を延ばす唯一の方法と考えていただきたい。次回からその具体的な予防策について触れてみたい。

## 雑学サロン

- ① 公共料金を滞納すると、電話、電気、ガス、水道の順番で止まる。
- ② 菓子パンの中で唯一保存料が使われていないのは「あんパン」である。
- ③ 富士山の頂上は静岡、山梨の両県で争っており、どこにも属していない。
- ④ ベビー用品のトップメーカー「ビジョン」創業者 仲田裕一は哺乳瓶の開発時に1000人の女性のおっぱいを水まくだ。
- ⑤ 世界で一番大きい湖カスピ海に琵琶湖は553個入る由。

## ブドウ狩りの旅

暑いさなか茅老連主催の秋(夏?)旅行に行ってきた。今回はブドウ狩りと忍野八海の見学であったが、竹田会長が骨折、他のメンバーも都合で欠席で、総勢6名の旅であった。中央高速が事故ということで急遽東名回りで勝沼に向かった。まずワイン工場(シャトー勝沼)に行き、ただのワイン酒をたらふく飲んだ後、ブドウ狩りを行った。巨峰の食べ放題であったが、一房で十分、欲張って3房取った中井さんなどは、残して帰る始末であった。巨峰も10粒が限界、あとはただお腹に流し込むだけであった。お土産として「シャインマスカトマシカト」と「小型ワイン」をもらい、食事場所へ。昼食は「ほうとう」であったが、その前に巨峰をたらふく食べた後だったので「ぶどうほうとう」になってしまった。でも飲んだビールはおいしかったこと。最後の観光地「忍野八海」に行ったが、そこは外人の観光客で身動きも出来ない状態で、昔の面影は全くなかった。今回も買い物旅行であったが、少人数のためコミュニケーションよく、一人も迷子にならず、無事帰還。疲れたが楽しい旅であった。皆さんお疲れ様。(田中記す) (末尾に写真掲載)

### 3班によるスポーツ吹き矢の競

### バス旅行ご一行の皆さん

臼井さんは一発目で見事命中でした!



手に手にもう一杯のブドウが!

