

松風会 News

(ゆめクラブ News) 462号 2025年(令和7年1月号)

今年もあと数日で令和7年を迎えますが、会員の皆様におかれては恙なく新年をお迎えされることと拝察致しております。昨年は年初から能登地方にお住いの方々には大地震、そして9月の豪雨と大変な自然災害に見舞われ、罹災者に対し衷心よりお見舞い申し上げます。気象庁のこの冬の長期予報では、関東地方は特段の注意報はなく、平年並みとのことです。普段からの準備万端の備えが肝心でしょう。高齢会員の私たちに、適度な運動、趣味の実践などで心身の健康に一層の気を配り、楽しい一年になるよう心がけましょう。

1月度定例会(11日、土、10:00~11:30)は開催します。会員の皆様におかれては、新年に当たり種々抱負をお持ちになって、それを実践すべく決意を新たにされていられる事と拝察しております。同時に当例会の運営につきましても、ご意見も多々おありかと思しますので、当日時間の許す限りそれらを具申頂ければと思っています。当1月の出し物(余興)は1班の担当になりますので、準備方よろしくお願ひします。

1. 12月度定例会(14日、土、10:~11:30) 出席者 31名 (会員数 56名)

①全員で「クラブ 松風会の歌」を斉唱。

②誕生会: 12月は松田晴子さん、佐々木和子さん、町田淳子さん、山口正美さん、矢田勝利さんの方々です。

おめでとうございます。(町田さん、山口さんは欠席)恒例により、全員で「ハッピーバースデー」を歌い、祝福しました。矢田さん、佐々木さんから「生活の場が湘南であることに至福を感じ、こうして皆さんと月1回の交流の場で話し合いをできることが楽しいし、待ち遠しい」と返礼の言葉がありました。

③1月誕生の方々: 手島歩三さん、新保洋子さん、生田勝子さん、真野郁夫さん、白井久壽夫さん
井野昭子さんの方々です。おめでとうございます。

④当月の余興: 3班の担当で、柏田さんの日本舞踊「明治一代女」の熱演がありました。(末尾写真掲載)

その後、納めの「豚汁」に舌鼓を打ちました。サトイモは手島さんから提供いただきました。ありがとうございました。閉会后、親睦を兼ね、雀卓が2つ設置されておりました。

2. 連絡事項:

①「自宅での医療と介護について」在宅ケア相談窓口担当の講演 2/5(水)10:00~自治会館で有ります。

田中久夫

茅老連 秋のバス旅行

12月3日、沼津方面のバス旅行に行ってきた。20人以上の参加のクラブもあったが、松風会、3人の参加者であった。高田のグループと一緒に、ビールや酒やお菓子などをいただき、親しく旅行できたのも初めてであった。少人数なので、かわいそうと思ったかもしれない。行程はまず、沼津の御用邸(記念公園)に行き、フルーツセンターで食事の後、修善寺のもみじ狩りとミカンの食べ放題を行い、三嶋のワサビセンターで買い物をして、5時過ぎ帰還という流れであった。当日は終日快晴で、温度も20度近くで、絶好の観光日和であった。御用邸では明治時代に建てられた古い平屋の建物を見学。大正天皇の療養のために建てられたとか。昭和天皇が乗った三輪車や遊んだものなどが飾られていた。どこへ行っても終日富士山が見られ、修善寺の紅葉の森から見た富士はまた一段と風情があった。バス旅行では買い物と食べ放題が主であったが、今回は、ミカンの食べ放題よりも日本一の富士山をあらためて実感する旅であった。

健康プラン 高齢者は心臓病に注意を！

高齢者の死亡順位の3番目に心臓病がある。心臓病と言われるものには、心筋梗塞や狭心症と言われる虚血性心疾患、クモ膜下出血などがある。歳をとると心臓の壁が厚くなったり、心臓が広がりにくくなるので、心臓の働きが悪くなってくる。また動脈硬化が進み、血管が細くなってくると、血液が通りづらくなる。それらは自覚症状がないので、突然痛みが現れてくるので怖い病気である。血圧やコレステロールを注意するのはもちろんだが、心臓病は兆候を見逃さず、早めの対応も重要である。兆候を見てみよう。心筋梗塞は、とつぜん、締め付けられるような胸の痛みを感じ、胸部に圧迫感を感じる。肩や腕や首に痛みが広がることもある。体験した人は胸に焼け火箸を当てられたと表現した人もいる。この痛みは持続するので、すぐに救急車を呼ばなければならない。クモ膜下出血の場合は死に至ることが多いので、こちらも早急な対応が必要になる。心筋梗塞の場合、自然と収まる人もいるようだが2度目が大変、安心せずすぐに病院で対応してもらわなければならない。次に恐いのは狭心症である。こちらも血管が詰まって起こるので、突然痛みが来るが、その前に動く動悸がするとか、立ち眩みをするなどの兆候がある。兆候が出たらすぐ病院で診てもらいたい。狭心症の場合、早期に処置すればステントやカテーテルなどで対応できるので安心である。と言って安心は禁物。狭心症も対応が遅れば、心筋梗塞につながるので注意しなければならない。

雑学サロン

- ① 「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは；材料も製法も同じで違うのは作られる季節で、春は牡丹、秋は萩。
- ② オリンピックで史上最高齢のメダリストは、1920年のアントワープ大会の射撃のオスカーパンの72歳
- ③ 満天の星空で実際に見える星は訳2,500個ぐらい。
- ④ 飛行機が離着時に機内の照明を落とすのは、万が一の緊急脱出に備え、乗務員や乗客が暗闇に目を慣らすため。

茅ヶ崎市老人クラブ連合会大運動会

11/16 第一カッターきいろ公園にて老人クラブ連合会主催の大運動会が開催されました。天候にも恵まれ、絶好の運動会日和となりました。「走らない運動会」で気軽に参加できるのが特徴です。松風会からは9名が参加し、じゃんけんゲーム、玉入れなど、全種目に出場を果たしました。



柏田さんの日舞「明治一代女」を熱演



俳句
白井重之

○ 焼 芋をわれば幸せあらはる
○ 佐 渡見ゆるひと窓残し冬囲い
○ 着 ぶくれて胸をひろげる診察日
○ ポ ケ ッ ト に 鞆あかさねの手をそとかくす
○ 冬 青 空 縮 ぶ 背 ぼ ね を の ば し け り

(訂正：本紙の発行月号の表示が従来から2ヶ月先行していましたので、当月から1ヶ月の先行月に修正します)