

## 令和2年 7月 月報

コロナ、まだまだ大変ですね。皆さんお変わりありませんか。北桜美会7月度は、下記の通り行事を実施します。今月からしばらく、「免疫力を高める」を連載します。

## 1. バーベキュー大会

コロナで長らく実施を控えてきた北桜美会行事ですが、この度、屋外で楽しいひと時を過ごそうと企画しました。ほっこりファームで取り立ての野菜（ジャガイモ、玉ねぎ、トウモロコシ、ピーマン、なす、など）を使ってのバーベキュー。あと、取り立てのスイカ割り。大いに発散していただこうと思っています。

- 1) 日時 : 7月18日(土) 11時30分 バス停(東2または北2)集合 送迎車を用意  
12時~14時 バーベキュー大会
- 2) 場所 : ほっこりファーム(鹿ノ台スクール通りの東端の真下、権谷川沿いの広場)
- 3) 参加費: 1000円/1人
- 4) その他: 飲み物は各自持参

## 2. 冊子「椿寿いこま」第75号 を配布します。

今回は、9ページに、北1の三原さん(94歳)が紹介されています。

## 3. 行事

	行事	日程	開催場所他
北桜美会	折り紙教室	7月7日	中止
	健康マージャン	7月14,15,25日	中止
	いきいき百歳体操	7月3,10,17,24,31日(毎週金)	実施
	バーベキュー大会	7月18日(土)	実施 11:30 バス停集合
	いきいきホール清掃	7月21日(火)	実施
	役員会①	7月20日(月)	実施 北集会所 10~
	よんにちサロン	7月26日(日) 13~	実施未定

## 4. 入退会 入会 境田育生様(2-8-1)

現会員数220名

切り取り線

---

## 参加申込書 (不参加の方は提出不要)

行事	氏名	住所	乗車バス停(O)	
			東2	北2
バーベキュー大会(7月18日)		北 - -		

提出先: 下記幹事(月報配布担当)まで

申込締め切り: 令和2年7月4日(土)

北1-8-9 川村	北1-13-9 内田光子	北1-10-8 辻	北1-21-5 加藤	北2-12-2 岩間
北2-8-8 橋谷	北3-5-11 富田	北3-11-18 満井	北3-7-17 内田とき子	

## 「免疫力を高める」No.1

### 「人は気持ちが落ち込んだ時にカゼを引く」

「ここ十年くらいカゼなど引いたことがない」という人がいる。反対に、毎年一度はカゼを引いて寝込む人もいる。

カゼを引かない人間と、いつも引いている人間に、そういう体力的な違いがあるとは思えない。違うのは、その人の気持ちの状態である。カゼなど引いたことがない、というタイプの人には、いつも精神に艶（つや）があるという印象を人に与える。前向きで、愚痴は言わない。仕事や家庭でいやなことがあっても、そのストレスを上手に素早く解消している。いやなことはいやとはっきり言うし、好きなことには貪欲だ。人づきあいもいい。

反対に、いつもカゼを引いている人は、毎日が面白くなさそうであったり、人に対して過度に気を遣いすぎていたり、いつもどこか悪いのか、疲れている様子である。

実は、カゼひとつとっても、人間の「こころ」のありようがからだに影響して引き起こしているのだ。人は、体力的に疲れているときだけでなく、心が疲れているときにカゼを引きやすいものである。

ご存知のようにカゼはウイルスによって起こるのだが、いくらウイルスが体内に侵入してきても、気持ちが前向きなときには、からだの免疫力が正常に働くのできちんと退治してくれる。

だが、気持ちが落ち込んでいるときは免疫力もつられて落ち込んでいるし、鼻やノドの粘膜の機能もよく働かず、体内に入ってきたウイルスを退治する力が出ずに、発熱してしまうのである。

（斎藤茂太（精神科医）著 「いくつになっても輝いている人」より）

## 「免疫力を高める」No.2

### 「輝いている人」

本人はそれほど意識していないのに、なぜか輝いている人がいる。

毎日が楽しく、希望に満ちている。仕事が面白い。ユーモアが好きで、いつもニコニコ笑っている。怒っている姿を見たことがない。そういう人だから、その人の周りにはいつも明るい。職場や家庭に、ぜひ一人はいてほしい存在だ。

こういう人たちは、明るいだけではない。病気になかなかかかりにくく、万一病気になったとしても治りが早い。入院という事態になっても、それを楽しんでしまう。さらに、何を食べてもおいしく感じられ、布団に入るとすぐに熟睡できる。そして朝がくれば爽やかに目覚め、また活動的な一日を送る。

誠にうらやましい限りだが、こういう人たちとそうでない人たちとの違いは、いったいどこにあるのだろうか。

私の観察によれば、輝いている人たちというのは、どうやら、「こころ」と「からだ」のバランスのとり方に秘密があるらしい。

「こころ」は「からだ」を助け、「からだ」は「こころ」を救う。

（斎藤茂太（精神科医）著 「いくつになっても輝いている人」より）