

令和2年 10月 月報

with コロナ、まだまだ続くのでしょうかね。北桜美会でも多くの行事を中止してきていますが、9月14日からいきいき百歳体操を再開しました。感染リスクと家に籠ることによる健康阻害リスクとのバランスをうまくとっていく必要がある時期だと思っています。

1. 【サロン「若研」】を始めます **行事案内**

「いつまでも元気で若くあり続けたい」、これは誰もが願うことでしょう。

月報でも、7月号から【「若研」コーナー】連載を始めましたが、この目的は、「老化を遅らせる」、あるいは「若さを保つ」には、「からだ」「こころ」「生活習慣」いろいろの面から考える必要があり、そのための情報をご提供するところにあります。

この度、単に読むだけでなく、有志が集まって、「元気で若くあり続ける」テーマについて、楽しい雰囲気であいあいしゃべりながら話し合う、そのような【サロン「若研」】を立ち上げることにしました。

## 【サロン「若研」】の概要

- 1) 狙い：月報の【「若研」コーナー】のテーマを中心に、わいわい楽しい会話で、笑いの多いサロンを目指す。他人からいろいろヒントをもらう。元気をもらい、やる気になって帰る。
- 2) 開催： 当面は月に2回程度
- 3) 日時： 当面は、  
日： 第1, 3金曜日 (10月は2, 16日)  
時間： 15時~16時
- 4) 場所： 北集会所
- 5) 参加者： 北桜美会会員の老若男女が集まってわいわいおしゃべりします。参加される方は当日来ていただければ結構です。

2. ほっこりファーム収穫祭 **行事案内**

ほっこりファーム(スクール通りの東端の下)の収穫祭を次のように行います。

- 1) 収穫するもの：白菜、大根、水菜、さつまいも。じゃがいも、小芋、など20種類ほど
- 2) ファームで、自分たちで自由に取っていただきます。(値段は市価の半額程度)
- 3) 日時：12月22日(火)9時~12時 好きな時間に来て、好きなものを採って、持ち帰っていただきます。ただし収穫物が無くなり次第閉園します。
- 4) 交通：車での送迎を考えています。

## 3. 【マイナンバーカード申請】【マイナポイント登録】

例えば、一人5000円のマイナポイントがもらえるなど、大きなメリットがあります。しかし申請や登録が面倒。そのような方に、必要書類一式の作成をお手伝いします(別紙)  
参加希望者は要申込

#### 4. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美会	折り紙教室	10月6日	実施
	健康マージャン	10月13,21,24日	実施 マスク、体温測定、消毒などコロナ対策配慮
	いきいき百歳体操	10月29,16,23,30日	実施 みんなで歌おう開始 9,23はクニちゃん体操あり。23は北集会所清掃
	サロン「若研」	10月2,16日(金)	実施 15時～ 北集会所
	第2回金鶏の杜で遊ぼう!	<del>10月5日(月)</del>	中止
	第2回 食事会	<del>10月26日(月)</del>	中止
	いきいきホール清掃	10月20日(火)	実施
	役員会①	10月19日(月)	実施
	よんにちサロン	9月27日(日) 13～	中止
		10月25日(日)	実施未定

#### 5. 入退会 なし

【「若研」コーナー】「免疫力を高める」No.5

### 「明日が楽しく思えないとき、心が危ない」

悲しいかな、人間は、人生に飽きやすい動物であると同時に、飽きている状態に満足できない動物でもある。日々何らかの変化があつてこそ、毎日が楽しく思える。今日は昨日とは違うという思いが、人生をいきいきとさせる。

だが、全く変化のない毎日では、人は、「楽しい」とか「嬉しい」とかの感情すら失い、好奇心も減退し、人生と前向きに取り組もうとする気持ちをなくしてしまう。

こんなときが一番危ない。楽しいと思えない毎日、やる気の起きない仕事。気持ちはだんだん落ち込んでいき、毎日を生きることで自分がストレスとなってくる。自分の人生など何の価値もないものだと考えるようになり、絶えず悲しくなり、今の自分だけでなく将来の自分の姿も悲観的に考えるようになってくる。

ここまでくると、立派な「抑うつ症状」である。あなたの心は危機を迎えていると言っている。

人間は、日々のささやかな刺激によって、心を活性化する動物である。ささやかな刺激もなく、「今日も明日もあさっても、同じようにつまらない一日だろう」と思い始めるときから、心は急速に萎縮し始める。

こうなったら心が危ない。そして心の危機こそ、からだに病魔が忍び寄る絶好のチャンスとなるのである。

(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)