

令和4年 2月 月報

北集会所は、1/21（金）～2/28（月）は休館

コロナもようやく落ち着いてきたと、やる気十分になってきたのに、またも急拡大。しばらく休館になり、我々の予定している行事は中止になります。

“生きいきクーポン券”の使用期間は2月28日までです。

10,000円のクーポン券、まだ使い切っていない方は、奈良交通のバスカード“CI-CA”のひまわり乗車券へのチャージをお勧めします。本年8月から、鹿ノ台コミュニティバスが、登美ヶ丘駅を始点・終点に鹿ノ台内を走りますが、バスカードがあると便利です。“ひまわり”にしておくで少々お得です。奈良交通の登美ヶ丘営業所でチャージできます。

1. 誕生会 **行事案内**

心待ちにされている方も多い誕生会ですが、1/24 予定の誕生会はやむなく延期とします。

2. 北サロン利用状況

10月から利用を開始した北サロンは、下表のようによく使われています。

	10月	11月	12月
土、日		67名	38名
他の曜日	67名	77名	62名
利用者計	67名	144名	100名

「他の曜日」では、体操の後、よく使われています。土、日の午後、友人を誘うなど自由に使ってください。



R4年1月8日 新年会と称して、いろいろの方が集まりました

3. 北サロン行事

北サロンは、北集会所1階の和室を「北サロン」としてオープンしていますが、並行して、世代間交流を目的とした、種々の北サロン行事を企画しています。・ゲームを楽しもう！、・折り紙を楽しもう！、・絵本の読み聞かせ、・近郊を歩こう、・「若研」（若さ研究会）など。実施計画はこの月報で紹介していきますので、ご参加をお待ちしています。

4. いきいきホール トイレ清掃者を募集しています

- ・清掃日：毎週火曜日。・清掃範囲：1階男女トイレ、2階トイレ。・支払い：3,500円/1回。
- ・清掃開始：4/5（火）～
- ・お問い合わせ：藤田リーダー（☎ 090-4291-5859）

5. 行事

	行事	日程	開催場所他
北桜美会	折り紙教室	2月1日(火)	中止
	健康マージャン	2月8,16,26日	中止
	いきいき百歳体操	2月4,11,18,25日	中止
	いきいきホール清掃	2月15日(火)	中止
	役員会①	2月21日(月)	実施:10時~
	誕生会	1月24日(月)	延期
北サロン	「若研」の集い(1)	1月21日(金)	中止
	「若研」の集い(2)	2月18日(金)	中止
	折り紙を楽しもう!	1月29日(土)	延期
	ダーツで遊ぼう!	2月20日(日)	延期

6. 【入会】なし【退会】なし

会員数 223名

「老化は遅くなる」No.1

「人生100年、これからは70代がカギになる」

現在の70代の日本人は、かつての70代とは全く違う。格段に若々しく、健康になった70代の10年間は、人生における「最後の活動期」となった。

この時期の過ごし方が、その後、その人がいかに老いていくかを決めるようになったのだ。70代に努力することで、要介護になる時期をできるだけ遅らせ、晩年も若々しさを保つことができる。

ただ70代には特有の脆弱さがあることも事実。無自覚に過ごしていれば自然と老いは加速していく。そのため老いを遠ざけるようと意図的に生活することが求められる。老いを遅らせる70代の生きる方とはいかなるものか。30年以上にわたって高齢者医療の現場に携わってきた著者が説く。

当シリーズでは、当面、次のような話を紹介していきます。

- 健康長寿のカギは「70代」にある
- 一気に老け込まないために、いちばん必要なもの
- 70代に身につける習慣が、その後の人生を救う
- 老いを遅らせる70代の生活
- 認知症は病気ではなく、老化現象の一つだ
- 歳をとってやさしくなることが、幸せへの近道
- など

著者「和田秀樹」紹介

東大医学部付属病院精神神経科を経て、現在、和田秀樹こころと体のクリニック院長。30年以上にわたって高齢者専門の精神科医として医療現場に携わっている。著書多数、NHKなどにも出演。