

## 令和4年4月月報

鹿ノ台いきいきホールおよび集会所の閉鎖が、3月21日をもって解除されました。北桜美会、北サロン行事も4月1日から、計画通り実施します。ただ、感染者数の減少が予想より小さく、引き続き、感染対策を維持していくことが重要と考えています。

1. 誕生会・総会 **行事案内**

日時：4月25日（月）10時～14時 場所：北集会所 参加費：1000円  
 プログラム：①R3年度 総会 ②誕生祝 ③お話し「介護保険について」 ④みんなで歌おう ⑤ おいしい昼食 ⑥ 午後の部：楽しい ダーツゲーム大会  
 車送迎：9時40分 稲垣邸前を出発（希望者は、遠慮なく参加申込書に記入ください）

お話し「介護保険について」は、生駒市の専門家に来ていただき、・介護保険制度とは、・介護保険利用までの流れ、・これからの取り組み、など、まとまった話をしていただき、また、関係の深い「地域包括支援センター」からも来ていただき、我々の質問にこたえていただきます。

## 2. LINE【北サロン掲示板】登録お誘い

前月の3月号で登録をお誘いしたところ、29名が登録いただきました。  
 北桜美会、北サロンの、これからの行事案内や報告等をLINEでお知らせしていきます。毎月、月報で紹介している、好評の【若研連載】は、4月より、週2回くらいのペースで、このLINE【北サロン掲示板】に掲載する予定です。

【登録方法】 皆さん現在お使いのLINEは、グループ内の友達同士で情報のやりとりをしていますが、LINE【北サロン掲示板】では、お互いに誰が友だちか、わからない方式なので、自分の名前が他の人に知れることはありません。

- 1) 登録方法 : 右のQRコードを読む
- 2) トーク画面で、「名前は〇〇です」と入れる 以上で登録終了です



【テストご協力お願い】 掲示板でも誕生会の案内をしますので、参加する方は、下記「参加申込書」を提出した上で、掲示板からも参加申し込みをしていただくとありがたいのですが。これはあくまでテストです。

## 3. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	4月5日（火）	実施
	健康マージャン	4月12,20,23日	実施
	いきいき百歳体操	4月1,8,15,22,29日	実施（__はクニちゃん体操あり）
	「若研」	4月15日（金）	14時45分から北サロンルーム
	誕生会	4月25日（月）	北集会所 10時～14時
	いきいきホール清掃	4月19日（火）	実施
	役員会①	4月18日（月）	実施

## 4. 【入退会】 なし

現会員数 223名

### リタイア後一切の活動を止めると一気に老け込む

70 代に 一気に老け込む人の典型は 仕事をリタイアした時から 一切の活動を いっぺんにやめてしまうというケースです。前頭葉の老化が一気に進んでしまいます。

前頭葉とは 創造性や他者への共感、想定外の事に対処するといった機能を持つ部分です。ここが萎縮すると、何事にも意欲がなくなり、活動することが億劫になって、運動機能の低下と脳の老化にさらに拍車がかかります。見た目の印象でも、はつらつとしたところが失われた、元気のない老人に変貌してしまうのです。

寿命が延びて、90 歳、100 歳まで生きようなこれからの時代は、歳をとったので「引退する」という考え方自体が、老後生活のリスクになります。

引退などと考えず、いつまでも現役の市民であろうとすることが、老化を遅らせて、長い晩年を元気に過ごす秘訣です

(和田秀樹(精神科医) 著「70 歳が老化の分かれ道」より)

### 働くことは、老化防止の最高の薬

働き続けることが、私たちの老化を遅らせ、いつまでも若々しくさせてくれます。ただし、年をとってからの働き方は、若い時のものとは変えるべきだと私は思います。お金や効率だけを求めるような働き方から、自分の経験や知識を生かして、誰かを助け、社会の役に立つということに価値を置いてもいいのではないのでしょうか。

どれくらい稼ぐとか、どれくらいの成果を上げるかといったことは、働くということのある一面にしか過ぎません。どれくらい社会の役に立っているのかといった視点があってもいいですし、高齢になればそういった価値観に軸足を移して働いてもいいと私は考えます。

(和田秀樹(精神科医) 著「70 歳が老化の分かれ道」より)

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	車送迎希望 (○)
誕生会 (4月25日)		北 — —	希望

提出先：下記幹事 (月報配布担当) まで

申込締め切り：令和4年4月16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 3-9-13 益田	