

令和4年 7月 月報

1. 誕生会・総会 実施報告

4月25日(月)10時~14時、参加36名。先ずR3年度総会では全議案が賛成で可決されました。生駒市の専門の方のお話「介護保険について」は、資料もよくできていて分かりやすく大いに勉強になりました。おいしい昼食の後、ダーツゲームを楽しみました。



ダーツ・ゲーム大会

2. クニちゃんサロン **行事案内**

久々のクニちゃんサロンです。いつものように、おいしいパンを食べながら歓談します。現在参加申し込みは33名です。

3. 「たけまる号」鹿ノ台路線 8月1日より運行開始

生駒市コミュニティバス「たけまる号」鹿ノ台路線が 8月1日より運行開始します。急な坂が多く高齢化の進んだこの鹿ノ台の交通手段として、ようやく試験運行にこぎつけていただきました。これから1年間の利用状況を見て、本格運行の可否が決まるようです。今回の試験運行が利用者にとって、必ずしも気に入るものではないとは思いますが、今後、我々利用者の要求を取り入れながら、より良い運行システムを目指して一步一步前進していくべきと考えます。説明パンフレット(時刻表、運行ルート、停留所など)は、間もなく各戸へ配布される予定です。

大いに利用してくださいね!

4. 令和4年度防災訓練

いつ起こるか分からない“災害”、こんな機会に訓練に参加しましょう。

【防災訓練】

日時 6月26日(日)8時30分~10時30分

会場 北1:イチョウ公園 北2:木蓮寺公園 北3:北公園

5. 北サロン

北集会所1階の和室は、昨年11月に開所しましたが、以降、この5月末まで(コロナで2.5か月閉鎖だったので、実質4.5か月間)の利用者が、延べ535名となりました。土、日の利用者:243名、土、日以外の平日利用者:292名。1回あたりの利用者数:11.4名です。それまでほとんど使われていなかったこの1階和室も、今では結構使われ、交流の場となっています。

北サロンの目的は、地域の交流の促進です。

北桜美会だけでなく、広く北1,2,3丁目の方々のご利用を歓迎しています。また子どもやその親も含めた世代間の交流も進めつつあります。交流を広げていくことにより、ますます、「いきいきした街づくり」を目指していきたいと考えています。

6月の役員会①②では、北サロン行事に次を追加することが決まりました。

- ・第1土曜日 14時~15時 「北1 川村隆夫さんの楽しく面白いお話し」「北2 佐藤さんのスマホアプリの便利な使い方」を毎月、交互に行います。(8月から実施)

6. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	7月5日(火)	実施
	健康マージャン	7月12,20,23日	実施
	いきいき百歳体操	7月1,8,15,22,29日	実施 (_はクニちゃん体操あり)
	「若研」	7月15日(金)	14時45分から北サロンルーム
	クニちゃんサロン	6月28日(火)	12時から國田家(北3-3-10)
	いきいきホール清掃	7月19日(火)	実施
	役員会①②	7月18日(月)	10時から
	R4年度 防災訓練	6月26日(日) 8時30分～	会場：上記
	よんにちサロン	6月26日(日)	13時 映画「母と暮らせば」
		7月24日(日)	13時 映画「ラストエンペラー」

7. 【入会】北1 河中江美様 今元郁子様 泉谷武子様 野上禎子様 北3 高橋春枝様

【退会】北3 黒木弘子様

現会員数 227名

【若研 連載】No.38

肉を食べる習慣が「老い」を遠ざける

意欲の低下を防ぐ意味で、皆さんにお勧めしたいのは、「肉を食べる」ということです。

歳をとると意欲レベルが低下してくる理由にはいくつかありますが、その一つが脳内の神経伝達物質であるセロトニンの減少です。セロトニンは別名「幸せ物質」とも言われ、人に幸福感をもたらすものです。何気ない瞬間に「ああ、幸せだなあ」と感じる時がありますが、そのような感情をもたらす物質です。

このセロトニンが減少してくると、日々の幸福感は薄れ、はつらつとした感情や、若しさ、活動する意欲が低下してしまいます。気分が沈んだり、イライラしたり、感情が不安定になり、うつ病のリスクも高まってきます。

このセロトニンは年齢とともに次第に減少してゆくので、高齢になればなるほど、意欲も低下し、うつ病になる人も増えるのです。

セロトニンの材料となるのがトリプトファンというアミノ酸ですが、それが多く含まれているのが肉なのです。肉を積極的にとることで、セロトニンの生成が促進され、意欲低下の抑止に働きます。

また、肉を食べると、男性ホルモンの生成を促進します。男性ホルモンは性機能の面だけでなく、他者への関心や集中力などを司っています。男性ホルモンが減少すると、活動意欲が低下して、元気のない老人になってしまうのです。記憶力も低下します

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老いの分かれ道」より)