

## 令和4年 8月 月報

1. クニちゃんサロン 実施報告

6月28日(火) 12時~14時、38名が参加されました。國田家の3部屋を使って、クニちゃん製のおいしいパンを食べながら、久々の楽しい歓談でした。今回は、亡き黒木さんを偲んで、吉川さんの三味線演奏、國田さんの詩吟などが披露されました。



## 2. 鹿ノ台コミバス 8月1日より実証運行開始！！

生駒市コミュニティバス「鹿ノ台線」(略称「鹿ノ台コミバス」)の実証運行が、8月1日(日)より開始します。各戸に路線図や時刻表など詳しく載せたパンフレットが配られています。また、各バス停の標識が設置されましたので、ご注意ください。

大いに利用してくださいね！

7月31日(日) 無料の試乗会があります。13時、13時30分、14時 いきいきホール前(動物病院前)を出て、鹿ノ台内路線を、約17分で回ります。いそかわなど買い物や、北サロンで歓談(北サロンは13時~16時までオープン)するなど、ぜひ利用してください。詳しくは、連合事務所にあるチラシやホームページを見て下さい。

## 3. 北サロン：川村隆夫さんの楽しく面白いお話し

8月6日(土) 14時~15時 お話し：「世間のコロナと私のコロナ」

面白く、また生きるヒントをいただける楽しいお話しです。お茶を飲みながら笑いのひと時を過ごします。無料、参加申し込み不要、参加をお待ちしています。

- ・ 9月度(9/3(土))は、佐藤雅由さんの「スマホの、便利なアプリの使い方」を予定

4. 8月の北サロンの土、日の利用は、8/6以外は夏休みで開けていません

5. 役員会①② 8月度の役員会は①②合同です。10時30分からです。

6. 市長が来られます

7月29日(金)のいきいき百歳体操に市長が来られます。多くの参加をお待ちしています。

## 7. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	8月2日(火)	夏休み
	健康マージャン	8月9,17,27日	実施
	いきいき百歳体操	8月5,12,19,26日	実施 ( _はクニちゃん体操あり)
	「若研」	8月19日(金)	14時45分から北サロンルーム
	川村隆夫の楽しく面白いお話	8月6日(土)	14時~15時 北サロンルーム

	いきいきホール清掃	8月16日(火)	実施
	役員会①②	8月15日(月)	10時30分～ 役員②も出席
	納涼祭	8月13日(土)	
	よんにちサロン	7月24日(日)	13時 映画「ラストエンペラー」
		8月28日(日)	10時 子ども会共催 映画「ドラエモン【新・のび太の日本誕生】
		8月28日(日)	13時 映画「殿、利息でござる！」

5. 【入会】北1 竹内清様 【退会】なし 現会員数 228名

【若研 連載】No.39

陽の光を浴びる習慣が人を若々しくする

適度な日光浴をする習慣も、「意欲の低下」を防ぐには効果的です。人の意欲と密接な関係のある脳内物質・セロトニンは、光を浴びるとたくさん作られるからです。光を浴びることで、セロトニンを増やせば、気分を軽くして、やる気や意欲を増進させることができるのです。

一日一度は部屋の外に出て、陽の光を浴びればそれでいいのです。一番手軽な方法は、散歩でしょう。とにかく、一日中、部屋のなかにいることだけは避け、日中の明るい光を浴びる習慣をつけてください。これだけでも、高齢者が意欲の減退を防ぐには効果的です。

また陽の光を浴びて作られたセロトニンによって、夜になると脳ではメラトニンというホルモンが作られます。このメラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれており、人の睡眠と深くかかわっています。

昼間にたくさんセロトニンを作っておけば、それが夜、メラトニンとなって夜よく眠れるようになり、不安感も取れて、うつ病の予防にもなります。はつらつとした70代、80代を生きるには、メラトニンは大切な脳内ホルモンなのです。

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」より)

【若研 連載】No.40

長生きしたければダイエットをしてはいけない

高齢になってからも、健康のため、美容のためとダイエットをする人がいますが、これも一気に老け込むリスクとなります。

かつて宮城県で5万人を対象に大規模調査をしましたが、その結果、やせ型の人の方が、やや太めの人より6~8年早く死ぬことが明らかになっています。日本でもアメリカでも痩せている人よりもBMIが25~30くらいの少々ぽっちゃりした人が、一番長寿であるという結果が出ています。

私も長年、高齢者を診てきましたが、やはり高齢になっても元気な人は、ふっくらした人です。

ツヤも悪く、しわが目立ってきます。こういった人たちにはタンパク質が不足している傾向があり、毎日の食事を尋ねてみると、とてもあっさりとした食事を日常的にとっていることがよくあります。

(和田秀樹(精神科医)著「70歳が老化の分かれ道」より)