

令和4年 9月 月報

1. 誕生会 行事案内

北桜美会のメインイベント「誕生会」のR4年度 第2回です。

いつも、ためになる勉強や楽しいゲーム、おいしい昼食など、参加した方々に好評です。毎回 45名ほどが参加されています。

- ・日時 9月26日(月) 10時10分~14時 (コミバスはイチョウ公園前9時48分発)
- ・会費 1000円 下記「参加申込書」を提出してください

2. 土日サロン【佐藤さんシリーズ】 行事案内

9月3日(土) 14時から、①スマホの便利なアプリ紹介 ②「設定」画面の注意事項 など
参加者は、自分のスマホを持参ください。
参加申込必要 下記申込書を提出ください。

3. 【折り紙を楽しもう!】第2回 行事案内

5/15に行った第1回は、子ども13名、大人14名 計27名の参加で、大好評でした。第2回は、

- ・日時 9月18日(日) 13:00~15:00
- ・参加費 無料(できた作品はお持ち帰り)
- ・13:~13:20は、「絵本の読み聞かせ」です
- ・参加申込 山田まで(北1-18-4 ☎78-6989)



4. クニちゃんサロン 実施報告

6月28日(火) 12時~14時、参加38名。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。



5. 土日サロン【隆夫さんシリーズ】 実施報告

8月6日(土) 14時~15時40分、川村隆夫さんのお話し「世間のコロナと私のコロナ」を聞き、また、コロナについて皆で話し合いました。コロナについてよく勉強されていて、普通、マスコミでは知ることのできない情報をたくさんいただき大いに勉強になり、また、刺激を貰いました。参加者16名



6. 行事

	行事	日程	開催場所他
北	折り紙教室	9月6日(火)	実施
桜	健康マーじゃん	9月13,21,24日	実施
美	いきいき百歳体操	9月2,9,16,23,30日	実施 (〃はクニちゃん体操あり)

会	「若研」	9月16日(金)	14時45分から北サロンルーム
	土日サロン(スマホアプリ)	9月3日(土)	14時～ 北サロンルーム
	いきいきホール清掃	9月20日(火)	実施
	役員会①	9月19日(月)	10時 役員①のみ
	誕生会	9月26日(月)	10時10分～
よんにちサロン	8月28日(日)	10時	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！」
	9月25日(日)	13時	映画「太陽がいっぱい」

7. 入退会

【入会】なし

【退会】なし

現会員数 228名

【若研 連載】No.41

脳の老化を防ぐのは、生活の中の「変化」

高齢者の意欲の低下は、前頭葉の老化によっても、引き起こされます。

前頭葉は、大脳の前方部分のことで、思考や創造、意欲、理性などにかかわっている部分です。高度で人間的な、好奇心や感動、共感やとくめき、といった微妙な感情を担っていて、この部分が衰えてくると、意欲ややる気が低下し、感情のコントロールが利かなくなったり、想定外の出来事に対処することが難しくなったりします。

前頭葉の萎縮は 実は 40代からすでに始まっています。70代になるとさらに強くなり、何事にもやる気が出なくなり、これまでやっていたこともやらなくなり、会っていた人にも会わなくなり、家にこもりがちで不活発な生活になっていきます。こうなってしまうと運動機能も脳機能もあつという間に衰えてしまいます。

そうならないためにも、前頭葉の老化を防ぎ、意欲レベルを維持することが重要です。

前頭葉の老化を防ぐには、「変化のある生活」をすることが一番です。前頭葉は、想定外の事に対処する時、活性化する部位だからです。逆に言えば、毎日単調な生活を繰り返していると、前頭葉は活性化せず、衰えてしまいます。

70代になったら一度、自分の生活が単調になってしまっていないか、チェックしてみることが必要でしょう

仕事やボランティア 趣味の集まりなど外に出かける、男性であれば料理を始めてみる、など日々の生活に、どうすれば変化を取り入れられるか、ぜひ考えて実践に移してみることで

(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(9月26日)		北 — —	希望
土日サロン(9月3日)		北 — —	—

提出先：幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り：令和4年8月27日(土)