

令和5年 8月 月報

1. 阪大の医学・心理の先生による、アンケートと面談 **行事案内**

我々は加齢とともに、記憶や注意、集中、言語、視空間認知などの認知機能が衰えていきますが、その衰え度合いを調べていただき指導いただきます。詳しくは、7月月報(注)参照。

日時 7月27日(木) 13時~16時 北集会所 申込不要 無料(国の事業の一環)

2. 健康長寿への“口腔”の役割：お話し **実施報告**

7月1日(土)実施。17名参加

健康で長生きするには、口腔についてもよく知っておく必要があります。この度、歯科医師 別府様を囲んで、「口腔の勉強」をしました。専門的なお話を我々一般の人たちにも、わかりやすく説明していただきました。大好評でした。

次回は9月3日(日)

**3. 食事会** **実施報告**

食事会を、7月10日(月)、花惣(はなそう)で行いました。参加27名
ある参加者の感想：「とっても楽しかったです。私たち鹿ノ台の老人は幸せだなあと、つくづく思います」

**4. 近郊を歩こう：「奈良公園北部めぐり」** **実施報告**

6月24日(土)、少年刑務所跡(写真)、多聞城跡、聖武天皇、転害門、戒壇堂、正倉院、大仏鉄道跡・関所跡など、専門のガイドに案内していただきながら散策しました。参加10名

**5. 北桜掲示板**

月報だけでは情報量やタイミングで、十分伝えきれないことがあり、掲示板で流します。

「北桜掲示板」グループにまだ入っていない方は、入っていただきたく。下記に声をかけてください

担当：小栗、or 堀、or 川村

6. よんにちサロン 100回記念 7月23日 「アナと雪の女王」

12年前に始めた映画会「よんにちサロン」の100回記念です。記念品も出ます。お見逃しなく

7. “納涼祭 盆踊り”練習会 7月29日(土) 17時~19時30分

時間内の、都合のつく時間帯にご参加ください。ここで練習しておいて、納涼祭フィナーレを飾る“盆踊り”を楽しみましょう

8. 行事

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	夏休み		
	健康マージャン	8月8,16,22,26日	実施	
	いきいき百歳体操	8月4,11,18,25日	13:30～(_はクニちゃん体操あり)	
	“納涼祭盆踊り”練習会	7月29日(土)	17時～19時30分 ふれあいホール2階	
	土日サロン	夏休み		
	認知機能 アンケートなど	7月27日(木)	13時～16時 北集会所	
	清掃	北集会所	8月11,25日(金)	開始時刻変更：13:00開始 ←
		いきいきホール	8月15日(火)	10時～
役員会①	8月21(月)	10時 役員①		
	よんにちサロン	7月23日(日)	13時～【アナと雪の女王】《100回記念》	
		8月27日(日)	13時～【真昼の暗黒】	

9. 入退会 【入会】(北3) 小川歌世子様、小川博文様

【退会】(北1) 岩下政春様 岩下澄子様

【若研連載】No.51

「加齢」と「老化」

「加齢」とは、文字どおり年齢を重ねていくことであり、それに応じた肉体的な変化は当然起こります。一方、「老化」は、私たちの考え方と行動次第で、進行を緩やかにすることができるのです。

適切な健康観をもって正しい健康づくりをすれば、100歳という年齢をも元気に生きられるということが最近の研究から明らかになっているのです。

適切な健康観。実はこれが最大のポイントなのです。健康とは体の状態ではなく、「考え方」です。土台となる心の部分が確立された結果として、健康だといわれる体の状態が作られます。

【若研連載】No.52

からだは心の召使い

からだは心の支配下にあります。心が主人で体は召使なのです。

人間は、全身に神経系が張り巡らされていて、それを動かしているのは様々なホルモンによる化学反応です。「考える」「思う」「想像する」といった心の現象は、その化学反応の引金になる力を持っているのです。

人間が、他の動物と決定的に違う点は、人間には想像力があるということです。

動物には種としての平均的な寿命があり例外を除き、ほとんどはそれに近い年数を生きることができます。個体によるばらつきが少ないのです。ところが、人間の場合は健康状態や寿命に大きなばらつきがあります。まだ40代なのに体がボロボロになっている人もいれば、かくしゃくとした元気な90代もいます。

なぜこのような差が出てくるかというと、それは生命、健康、若さへの考え方が、人によって違っているためです。それぞれの考え方が自律神経系に作用し、自らの生命、健康、若さの状態を決めているのです。

成長期を過ぎると、特に中年期以降になると心の影響はどんどん強くなっていきます。

(佐藤富雄(医学博士)著(著書多数)「若々しい人、老ける人」より)