



令和2年3月1日 155号
 発行者 名東区なごやかクラブ連合会
 名東区上社二丁目50番地
 電話 052-778-3099
<http://kurouren.chu.jp/>

令和2年度 区なごやか連事業計画(案)

2月13日の理事会にて審議済で、5月の区なごやか連総会にて最終決定となります。

月	日(曜日)	事業名	開催場所	担当
4	24(金)	リーダー研修会	区役所講堂	総務
5	11(月)	「名東の日」参加事業 第35回グラウンド・ゴルフ大会	本郷公園	体育
	22(金)	令和2年度 区なごやか連総会	区役所講堂	総務
6	16(火)	名東福祉大学校 研修旅行	計画中	文化
	25(木)	健康料理教室	名東生涯学習センター	健康福祉
9	25(金)	高齢者交通安全総決起大会 高齢者交通安全川柳大会	名東文化小劇場	健康福祉
	30(水)	高齢者福祉大会	長島温泉	文化
10	16(金)	第45回名東福祉大学校 教養講座(第1日目) 課外講座	計画中	社会
	19(月)	第36回グラウンド・ゴルフ大会	本郷公園	体育
11	4(水)~6(金)	第46回趣味の作品展	区役所講堂	文化
	13(金)	第45回名東福祉大学校 教養講座(第2日目) 開講式	区役所講堂	社会
	30(月)	第29回ペタンク大会	本郷公園	体育
12	1(火)	第45回名東福祉大学校 教養講座(第3日目)	区役所講堂	社会
	16(水)	第45回名東福祉大学校 教養講座(第4日目)	区役所講堂	社会
1	18(月)	第45回名東福祉大学校 教養講座(第5日目) 閉講式	区役所講堂	社会
	27(水)	健康づくり講演会	区役所講堂	健康福祉
3	上旬	研修旅行(一泊)	計画中	文化
	毎月	「なごやかメイト」の発行、HP更新	全会員配布	広報

**健康づくりセミナー 2月19日(水) 中区役所ホール
認知症に打ち勝つためにできること**

藤田医科大学脳神経内科学 主任教授 渡辺宏久

1 認知症は、予防が可能な疾患です

①脳神経細胞とマクロ神経回路を破壊する病的蛋白質の蓄積を防ぐため、脳内血流を盛んにすること。

そのためには、脳血管障害を防ぐこと。具体的には、不整脈、高血圧、高脂血症の人は、医師の処方する薬をのみ続けること。そして、食生活を、肉類の比較的少ないバランスの良いものにすること。

②難聴は認知機能の増悪要因となりうるので放置しないこと。

2 ライフシンプルは認知症の発症を遅らせます

- ①禁煙
- ②中程度の運動：1週間に150分
- ③食事：毎日一食以上野菜か果物、週に二回以上の魚食
- ④肥満防止 BM 指数 25 未満
- ⑤高脂血予防 総コレステロール 200mg 未満
- ⑥糖尿病予防 空腹時血糖 100mg 未満
- ⑦高血圧防止 120mmHg/80mmHg 未満

3 多趣味は認知症の発症を遅らせます

最後に講師は、加齢で脳は減容するが、知的機能は壮年期レベルを維持できる、そのための7つのライフシンプルの重要性を強調されました。 広報部 石川

**令和元年度 第2回
名東区地域包括ケア推進会議**

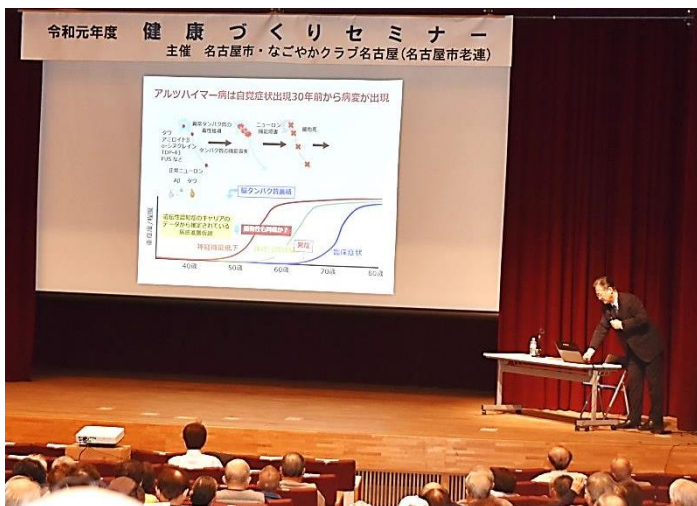
2月13日 在宅サービスセンター

- 1、令和元年度在宅医療介護推進部会 事業中間報告
- 2、はち丸在宅支援センター事業中間報告

この会議は、在宅で、療養を希望する市民を、多職種(注)が連携して、支援するための推進会議で、メイト4月号に活動報告概要を掲載します。

注:医師会、薬剤師会、歯科医師会、訪問看護、介護保険関係、区政、民生、保健環境、なごやかクラブ、社会福祉協議会、区役所が構成メンバー。

報告者 伊神名帆子



おしゃべりサロンII(115)

●シリーズ●

“昭和の懐かしい歌”の米寿記念”

引山学区
南風

クラブ南風は、引山学区にある猪子石南住宅(136世帯在住)の住人の内38名(女22名、男16名)で構成されています。

会の活動は、毎月一回、当住宅集会所で開く例会があります。会は、昼食と合唱とからなります。

昼食は、一部をクラブが補助する個人負担で、皆で、ワイワイガヤガヤと時間をかけて頂きます。食事の後は、合唱です。

「昭和の懐かしい歌」を歌います。これはある会員が、おひとり毎度、歌詞6曲ほどを手書きしCDまで用意してくれています。この会は、通算90回を超えクラブの誇りで、先日88回を米寿記念として祝いました。(写真下)



毎年、春と秋に行う日帰りのバス旅行も、会員の大きな楽しみです。

マイクロバスをレンタルし、知人の運転で、出かけます。行先は様々ですが、最近では、白川郷、伊勢神宮、佐久島と言ったところです。

直近の佐久島旅行では、帰りの船が、折からの猛烈な北風に煽られて大揺れにゆれ、一同パニック状態になったという、エピソードもありました。これに懲りたと言う訳でもないでしょうが、今年の5月は、高山市の散策が予定されています。

会長 坂井康彦

今後の予定

- ◆4月6日 お花見会 愛知カンツリー倶楽部
- ◆4月15.16日 クラブ運営補助金精算報告・交付申請

理事会報告2月13日

- 1、令和2年度 事業計画・予算審議
- 2、クラブ運営補助金の市監査指摘事項の事例報告

区なごやか連ホームページはQRコードでも見ることができるようになりました。なごやかメイトもカラーでご覧頂けます。



先日、高針学区なごやかクラブ主催の新春やお会にお邪魔しました。名東署の、詐欺にかからないための相手と対応のコツの話から始め、笑いヨガで腹の底まで笑い、相撲甚句には大針の皆さんと一緒に大きな声で歌いました。わずかな休憩を挟み、落語二題。話に引き込まれ、笑い転げている間に、短い冬の午後が過ぎていました。

高針なごやかクラブの皆様、心からお礼申し上げます。佐近邦子

編集後記

なごやかメイトの声 (55)

“スモーおんなの趣味の作品展”

藤が丘学区
山崎やよい

毎年の大相撲名古屋場所では、力士に黄色い声援を送って楽しんでいる私、“スモーおんな”でしょうか。

写真下の本を支えている力士、白い小兵は「炎鵬」全身黒の多毛は「高安」でしょうか・・・。



初めて作品展会場に出向き、多種多様な作品とその数の多さに驚きました。またどれも大作、力作ぞろいで参加へのハードルの高さを思い知らされました。と、気落ちする一方、次回には、もっとレベルアップして、楽しい作品を作ろうと闘志も湧いてきました。

今回の作品、本立ては、経験ゼロの状態に教室に参加し、ひたすら先輩諸氏の慣れた手つき手順をまねながら、予め用意したイメージ図を基に、子供のころの粘土細工を思い出しながらの、手探り作です。

失敗の連続を意地で乗り越え、気力を集中させて取り組んだ時間も楽しいものでした。

細かな部分の細工には割りばしの先を削ったもの、体の丸みを付けるのはトイレットペーパーやラップの巻き芯が大いに役立ちました。また、力士の胴体部分は、中空でないと焼けないので、芯となる新聞紙に粘土を塗り重ねて、形を作り上げました。

特に、難しかったのは、土が乾く前に、本立てに組んだ時の両手の位置あわせと、踏ん張る足の安定角度を作り込むところでした。

また、窯の中で破裂しないよう素焼きの段階で、足の裏・腹部などの数か所に5mmほどの穴をあけることも学びました。

今回はまだお試しだからたとえ失敗作になってもいいと思っていましたが、結果は、思わぬ面白みのある出来だったのと、オンリーワンの良さに大満足でした。教室の先生や皆さんの突っ込んだ感想もうかがいながら、大事に持って帰りました。

部屋の中に増えていく一点物の作品は、どれも味があり愛おしく思います。朝ドラの「スカーレット」、舞台は甲賀市信楽、このドラマに感化され陶芸に興味を持たれた人も多いと思います。手に土の感触はいいものです。

物づくりの楽しさは、作品の完成時に感動を貰い、課題も見つかることで、次の創作への意欲をもたらしてくれることにあるのでしょうか。まさに今、刺激を受けつつふつと思いをたぎらせているところで