

おしゃべりサロンⅡ(122)

●シリーズ●
“お花で頑張る”

引山学区
引山嶽山

引山三丁目を花いっぱいにしてしまおうと始めたクラブです。16名から現在20名にて活動しています。

コロナ禍も+何のその、花壇作りに皆で励んでいます。“足腰が痛いから、花買って来たの、植えてね”の人もいます。育てた苗を配り、秋には名東区の花ナデシコを沢山植えました。夏は水やりが、毎日大変です。

でも、夕方4時頃になると“買い物に行くの”、“犬の散歩”、“ここに来るとお喋りが出来るから”と皆が集まって来ます。話に花が咲いて楽しい一時です。

「ご苦労様です」「花が綺麗ですね」「いいところを見つけました」「散歩コースです」と道行く人が声をかけて行きます。マリーゴールドの黄色い花が人気でした。

この時期は止めた方が～と思いながら、6月に椿の枝を4人で切りました。その内二人が毛虫で大変な目に合いました。病院へ…。いろいろ有りましたが、皆さま元気に楽しく活動しています。素敵なお花壇が出来ました。



趣味の作品展に出品をと、作品作りに頑張っていたメンバーは中止にガッカリです。押絵細工にて、昨年の干支「鼠の嫁入り」が完成しました。今年は丑年なので、モーッ出せないと言うので、この機会に写真を撮りました。見て下さいね!

パッチワーク、裁縫が得意なメンバーは、マスクを手作りして、配って下さいました。

今年の冬は寒いです。

雪や霜、冷たい風に花が傷みがちですが、春には菜の花が、あっちこちに咲き誇るはずで、楽しみです。

コロナワクチン接種の予定発表がありました。必ずいつか終わりが来ます。それまで頑張りましょう!!



会長 満元高子

常任理事会報告	
1月14日	区なごやか連 R3年度事業見通し
2月10日	区なごやか連 R2年度決算・R3年度予算審議
3月11日	区なごやか連3年度事業(案)・R2年度一般会計決算(案)・R3年度一般予算(案)議決

なごやかメイトの声 (62)

太極拳を支えに
コロナ禍を生きる

極楽学区

中国伝統医学太極拳会
極楽教室 長谷川厚子

中国に旅行すると、公園などで早朝からたくさんの人達がスポーツに興じているのを見かけます。年配の人たちは太極拳、若い人たちはダンスや球技をしています。



私たち「中国伝統医学太極拳会 極楽教室」は、平成14年4月コミセン開設と同時に発足しました。中国5千年の華とも称される伝統太極拳は、陳、楊、武、孫、呉の5流派があります。私たちはその中で最も国際的に普及し、また老若男女誰でも入門しやすい楊式太極拳を練習しています。中国で一般的に行われている簡化太極拳は、動作の8割を楊式から採っています。

発足後8年間は会長の劉紅年老師(楊式第5代、武式第6代伝人、名古屋大学医学博士)に、動作と理論をご指導いただき、そのあと10年余り自主グループとしてコミセンで月2回活動しています。

太極拳の奥義を表す言葉として“流水不腐用進廢退”があります。身体の中の気や水の流れは滞れば腐り、心身は使わなければ退化するという意味です。昨年来の新型コロナウイルスの流行で外出もままならず、特に私のような高齢者は、筋力気力の衰えが心配になります。

人間の免疫力の7割、精神を安定させるセロトニンの7割が、小腸で作られると言う研究結果があります。そして太極拳はまず腸の活動を健やかに整えます。今のような時こそ日常生活に太極拳を取り入れ、自己免疫力の強化を図りたいと思います。

家での練習は勿論、グループでの練習が場のエネルギーが加わり、よりパワーが増します。予防策をしっかりして行うコミセンでの練習がより大切に感じられます。

平穏な日常が戻ることを願いつつ、太極拳を支えに前向きに生活していこうと、会員一同励ましています。

は、わが家の猫の名前はチビ
駅近くで保護された、縁あって
お家が一人になりました。
窓から出して貰えないので、
外に出して貰えないので、
窓から空や鳥を眺めてひな
たばこ、部屋の隅を覗きま
に歩き回ると、外は、殆ど
族の足音でも、帰宅する家
をしてお出迎え、コロナ禍で
家にいることが多くなった家
族に、ゆったりとした気分と笑
顔まで運んでくれます。
まだ暫くは、規制の多い
日が続きますが、小さいお
楽しみを見つけて、おさない
たいものです。
山口美弥子

編集後記



令和3年3月25日 第162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3年度区なごやかクラブ連合会事業計画(案)

本計画は、3月11日の常任理事会で審議された結果です。

3月21日までの厳重警戒宣言以降、感染防止のための行動自粛などにより、総会での承認後も、逐次変更される可能性を含んでいます。

月	日(曜日)	事業名	開催場所	担当
5	17(月)	「名東の日」参加事業 第37回グラウンド・ゴルフ大会	本郷公園	体育
	28(金)	令和3年度 区なごやか連総会	区役所講堂	総務
9	22(水)	高齢者福祉大会	湯あみの島	文化
	24(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
10	18(月)	第38回グラウンド・ゴルフ大会	本郷公園	体育
12	8(水)～ 10(金)	第47回趣味の作品展	区役所講堂	文化
1	28(金)	健康づくり講演会	区役所講堂	健康福祉
3	上旬	研修旅行	計画中	文化
		エッセイ募集	—	健康福祉
		第46回教養講座 名古屋市博物館	現地集合・解散	
		同上 開講式・ 講話「戦争を語り継ぐピースあいち」	名東文化小劇場	社会
		同上 「フォークソング コンサート」		
		同上 講話「今どきのいじめ」		
		同上 講話「気遣いのすゝめ」		
		同上 「日本舞踊を楽しみましょう」		
		同上 講話「好奇心が元気の秘訣」		
		同上 「一人じゃないよね」・閉講式		
5・6・8・10・1・3		「なごやかメイト」の発行、HP更新	全会員配布	広報

「私の元気、私の健康」エッセイ表彰式

区役所第8会議室 3月11日(木)

コロナ禍のもと、クラブ会員の皆様に募集を致しました。日常生活から、最近の出来事から、コロナ対策など、元気と健康への取り組みを原稿用紙に乗せて頂きました。優秀作品としてなごやかクラブ連合会会長賞3名、名東区長賞3名の表彰をさせていただきました。

健康福祉部長 加藤守



写真、後列左から、長尾会長、土本区長、山崎(藤が丘)、加藤(高針)、前列左から、石川(牧の原)、横山(名東)、若林(蓬來)、金竹(平和が丘)の各氏

令和2年度
第2回名東区在宅医療・介護
連携推進会議

日時 2月18日(木) 午後2時～
場所 名東区役所 講堂

- 令和2年度名東在宅医療・介護連携推進会議
ワーキンググループ活動報告
- 令和2年度名古屋市在宅医療・介護連携推進事業報告
- 新型コロナウイルス感染症等に関連した情報共有
・議長名東区医師会 北川 渡
「正しく恐れて正しく防ぐ」
・名東区歯科医師会 丹羽英之
コロナウイルスは、舌の上の細菌が作る毒素を受容体になります。このため、口腔内を清潔にすることで感染リスクを低下させることができます。
報告者 伊神名帆子

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。紙面ではうまくお伝え出来ない記事や画像も、楽しくご覧いただけます。
広報部



区長賞 外界が変わった 若林孝之
眼科医に行くことにした。視界が曇り勝ちで、これでは仕様がなかと腹を括った。
眼科医は歩いて10分そこそここの近か場。駐車場は広いし、建物も真新しい。院長は私にとつては、中年と言うより青年。にこやかな対応である。
「白内障です。手術しましょう。」
やはりそうか。予想通りの診断である。二週間後の二次診察後、ひと月あとの手術と決まる。以前と違って通院で事は済む。
手術の同意書と説明書を渡される。最悪の場合、術後の不具合などもある様で、丁寧に読むと不安になる。適当に読み流す事にする。
それでも、引掛かる箇所があった。
「水晶体を包んでいる袋に穴をあけ、中の濁った水晶体を超音波で砕いて吸出し、代わりに眼内レンズを入れます」と言う部分である。
小学校で習った「孝経」の言葉が浮かぶ。
「身体髪膚これを父母に受く。敢えて毀傷せざるは孝の始めなり」である。頂戴した物を傷つける事に相違ないが、頂いたものを補修して大事に使うと考えればよいのか。戸惑いは一瞬、同意書にサインする。

当日、失敗例を身近で聞いた事はない。不安感一切なしで手術室の椅子に坐る。院長の鮮やかなメス捌き。あつという間に左眼の手術が終わる。一週間後右眼も終了。片方の術後で、もう変化は著しい。眼に映る世界が一変した。新聞を広げると、活字が黒々と並んでいる。老眼鏡もお払い箱である。庭に出るとコンクリートのアプローチが新鮮。洗い出しの小石が浮き出して見える。客間の絵画も貫禄十分、色彩に深味がある。決定打はドライブしたグリーンロード。樹木の色合いの濃淡変化、いわゆるグラデーショーンが眼前に展開する。世界はこんなにも彩りよく造られていたのか。シグナルの赤まで目に染みる。
光彩陸離の世界に、今、僕は住まっている。難点は只ひとつ。鏡で見る己が顔。余り記述したくない物がそこに存在している。

作者あとがき 昨年7月に白内障治療の経過良好の喜びを、所属の「名東自分史とエッセイの会」への作品として書きました。その後「健康エッセイ」の応募を学区内呼びかけ、義務感もありこれ応募。平成8年クラブ入会、90歳。

会長賞 転倒

横山一郎

あれは、三年前の正月のことだった。上前津の地下鉄上り階段。あと四段で地表という段になって私は転んだ。いつもなら足を踏ん張り転倒などしないところ、腰をしたたかに階段に打ったばかりか、踊り場まで転がり落ちた。幸いというか周りに誰もいなかったため、私は何もなかったようにふるまい、新年会の会場に向かった。その日は無事に新年会の行事をやりお世話したが、その夜寝ながらあの転倒は一体何だったのかと不安な気持ちにおそわれた。そこで、翌日自宅近くの整形外科に診てもらおうことにした。

私の診察をした医師は、私の顔も見えないままパソコンに向かい、私の基本データを入力しながら訊いた。「どうされましたか?」。私は前日の転倒について説明した。医師はいとも簡単に「それは老化でしょうね」。私は「廊下ではなく階段で転んだのですが?」。冗談にもならない受け答えであったが、医師は続けて訊いた。「あなたは、毎日汗の出るような運動をされていますか?」。私は「犬の散歩は朝夕やついでありますが?」。医師は「それは運動になりませんよ。あなたは、このままでは近いうちに歩行が困難になるかもしれません。ちよつときつめの運動をして足腰を鍛えてください」。医師の脅しともとれるような言葉に背中を押されて、私は数日後自宅近くのスポーツクラブに入会し、毎日のようにマシンで一時間、プールで水中ウォークを三十分続け始めた。

あれから三年、私を脅した医師にお会いする機会があった。私は、その後の運動漬けの毎日と同医師に説明したところ、同医師から「あなたはもう卒業です。その気持ちを忘れず、今後も続けてください」と言われた。三年前の階段での転倒がなかったら、そして医師のきつい指摘がなかったら、今頃は車椅子生活になっていたかもしれない。苦い薬ほどよく効くものだ。

作者あとがき 「老化」を意識したことなかった60歳代までの生活が、70歳代に入ったある時、突然襲ってきた転倒とその原因が医師から老化と診断されたことに戸惑った自分を客観的に分析し、健康を意識し、元気を取り戻すきっかけにしたドラマを表現したかった。平成29年クラブ入会、74歳。

区長賞 私の「おうちモーニング」 金竹真木子
毎朝起きる時間は午前六時から七時の間。二度寝は滅多にしないので目覚めた時が起きた時だ。カーテンを開け朝の光を身体いっぱいに取り込めば身体の何処かにある体内時計がリセットされた筈と思ひ活動を始めます。
冷蔵庫の野菜室のキャベツや胡瓜他の野菜でサラダを作り、完全栄養食品の卵は茹で卵にする。それに雑穀パンとハムと珈琲を添えればまるで喫茶店のモーニングみたいと苦笑するがこれが朝の食卓風景だ。さしずめ私の「おうちモーニング」ということか。黒くて固い雑穀パンは禁欲的でマニアックかなと思うが噛みしめるとじわっと滋味が出てきて朝の幸せを感じてしまふ。バリバリモグモグゆつくり味わう。そう、ゆつくり食べるということも朝のもう一皿のメニューほどの効果があると思ひ、一日の原動力になっていると信じて朝食を終える。

大概は毎日午後三時から散策と称して近場を歩く。コースになっている近くの墓地公園の木々は晩秋の今はそれぞれの色に紅葉し公孫樹は黄色の、カエデは深紅の葉を落として木の根元に散り広がって森の賑いとなつている。
コロナでみな巣ごもりしているのか知り合に行き合うこともなく淋しいなと思うけれどみなそれぞれの時間それなりに楽しみを見つけて過しているに違いない。そう思うと私達は孤独だけコロナ禍というキーワードで繋がっていると信じられもする。
私、カラオケ大好き人間なのだがコロナ禍で歌うことにも随分遠ざかっていて淋しい。コロナがあけたらシックな衣装を身につけ好きな高橋真梨子の曲をいっぱい歌おう。それが叶わない今はマスクの下で小声で歌っている。(♪咲かせて咲かせて桃色吐息)と。
加齢による心身の衰え「フレイル」を今までより一層意識しながらコロナ禍の日々を暮らしている。

作者あとがき 30?年の会社生活を終えて束縛のない自由を楽しんでいましたが、自分が住んでいる地区のことなど何も知らないことに気づきこれでは寂しいと、おしゃれな名前の高齢者の会に入れて頂きました。この作品は、コロナ禍で無沙汰している友人達への近況報告気分を書きました。

会長賞 生活習慣の病

加藤 誓(ちかひ)

「今日は、貴方の推定通り7.3だった。次の診察の時は、いくつかね?」
「うん、6.9いや、自信ないから7.1にします」
「分かった、書いておいたから。」
糖尿病の指標のHbA1c(ヘモグロビンAワンC)の値だ。

私は、生活態度や食事状況で6週間毎の検査値が予測できるのだ。数値がよきそうな時は「今日は6.8!」と自慢げに予測値を言う。数値が悪そうな時は「酒を飲む機会が増えて」と前置きし7.5と予測値を言う。これがピタリ当たると「やはり、酒の所為か。仕方がない。」と主治医に言われる前に納得気に頷く。

「日本ビールは糖分があつて悪く焼酎やウイスキーは良いというが、先生、酒の量ですよ。量!」これでは生活指導も出来ず「困った患者だ!」と思うのが普通だが、10年の長期間で培われた人間関係で主治医は「また言い訳をして!」とニコニコ聞いてくれるのだ。親父は、80歳の時に脳梗塞で亡くなった。お腹がでつぷりと出て日本酒をいつも飲んでた。恐らく糖尿病であったと思うが、昔なので健康診断もせず痛くもない病だけに本人は健康と油断していたと思う。現在は、糖尿病の診断技術は勿論、治療法や治療薬も随分進歩してきた。しかし、基本は、生活習慣の病である。良くなつて治つてしまふ訳ではなく、良い状態をどれだけ続けられるかである。

家では、なるべく糖分の摂取を控えるのだが、料理を作る女房からすると、これがなかなか大変なのだ。朝食の「卵かけごはん」夏の「ソーメン」やそば、うどん「女房も好きな「カレーライス」やスパゲッティ」これらは美味しくて手間の掛からないものであるが、ダメなのである。面倒な、所謂「おかず」を数多く作らなければならぬのだ。
コロナ禍で、家で食する機会が多くなつた。「今日の料理は美味しい!」と女房に胡麻をすり、テレビをみながらお酒を少しずつ嗜む。暇なので量がだんだんとすむのだ。今度もHbA1cの値は悪く、また言い訳をすることになりそうだ。

作者あとがき 62歳で高針福寿会に入会し15年、役員8年目となる。
コロナ禍の活動として月2回程「エッセイ」を配布し現在25編。今回の応募もその一環。
同じ「生活習慣病」の方への励ましと、関わる方への感謝の気持ちを含めて!

区長賞 杖つき探鳥 石川敏一
四十一歳から探鳥を始めた。重い望遠鏡やカメラを担いで離島・僻地の山野を巡り歩き、凶鑑上の鳥との出会いに心を躍らせた。人からは、「バードウォッチングは、良い趣味ですね」とよく言われ、自分の体力に合った終生の趣味と自認もした。
歩行が辛いと感じ始めたのは老人会に入つて6年くらい経つたころ。牧野池探鳥会の案内人役を下りたのも、これを言い訳にした。それでも、東山公園のどんぐり広場まで、タカ類との出会いを求めて、坂道の苦しさには堪えてよく通つた。が、遂に限界を覚え、かかりつけ医の紹介で、八事日赤病院で腿の筋肉から検体を切り出し、精密検査。「肢体型筋ジストロフィー」と診断された。4年ほど前のこと、以降探鳥はストップ、QOLがガクンと落ちた。

2年前交通事故故ゼロの日の活動中に、通学路のたばこの吸い殻を拾おうとしてバランスを崩し、尻餅をついて左足の甲を骨折。一か月の松葉杖生活になつた。この時、松葉杖をつけて、牧野池へ散歩に出て気が付いたのは、以前あんなに苦しい思いをした坂道がすいすい上れたことだった。これに気を良くして、全快した時、直ぐにノルディックウォーク用の杖を買つた。
治療法のない病ゆえ、歳と共に症状が進むのは仕方ないが、牧野池の気ままな探鳥なら、杖をつき、双眼鏡を首から下げただけの軽装で、もうしばらくはOKと前向きになった。元気の元、自分の健康のためである。

そして思う、かかりつけ医も含め、それまで誰からも、「杖を使つたら楽に歩ける」との助言をもらつたことは無かつた。もしあの時骨折して松葉杖に気付くことも無かつたら、そのままずるずるとQOLが下がり続け、どんなにか辛い毎日を送る破目になつていただろうかと。
そしてまた、あの骨折も、「人間万事塞翁馬」なんだろうなとも。
QOL:生活品質

作者あとがき もう歩けないと諦めていた時の青天の霹靂がノルディックウォークストックの発見。
この喜びは絶大で、同じ苦勞をされている方へこのエッセイが福音になればと思います。
平成18年以来、生き甲斐を頂いている「区なごやかれん」への78歳の私からのお礼です。

会長賞 コロナ禍に負けない私なりの健康法と元氣アップはこれ!

山崎やよい

朝七時、窓を全開し空気の入れ替から始まります。検温と体重測定、コロナ禍にこれらが加わりました。パソコンのデータ管理で健康状態のチェックが今の私のルーティーンとなっています。
従来なら音楽聴いての早朝ウォーキングでした。景色移り変わりを写真に納めながら4500歩程の歩きは爽快で一日のスタートとなっていました。今はこの寒さで無理はしないで代わる運動をと部屋の中でYouTube 観ながらラジオ体操第一、第二をしつかり丁寧に続けています。何となく動かしていた幼少頃のラジオ体操も、こうして改めて画面観ながら丁寧にやればこのラジオ体操が全身を効率よく動かす優れたものの運動だと分かりました。そのあとに飲むホットな一杯の青汁が美味しく健康プラスを感じています。

また趣味の大正琴のお稽古が一週間に一度の楽しみの一つで教室の皆さんと一週間分溜つた話題に花が咲き楽しい時間となっています。
両手を動かし譜面に目を動かし演奏の音を聴きながらでしつかりバランスの取れた脳トレです。八年経過も今後も続く予定に今一番の元氣な源となっている気がします。

そしてもう一つ。外出自粛の中、友人達との気軽に外食やお茶もできない今、スマホのかけ放題通話の恩恵に長話を楽しんでいます。マスクも不要です、安全安心に会話も弾みます。
コロナ禍の一年にすつかり景色が一変してしまいました。早く収束し従来の日常をと願わずにいられますか。
計画中の私の「プチ旅行」「美術館巡り」など、今か今かと逸る気持ちで待ち望んでいます。...

作者あとがき 早く本来の日常生活を待ち望み中、自粛中での巣ごもり時間の過ごし方をスケジュール表に基づいて過ごしています。毎日が完璧に達成しなくても今日が五段階にして何とか中間の満足に〇が付けば御の字と心で採点です。今後、自粛が解かれたら挑戦項目をもスケジュール表に追加させ、忙しく動き回る自分を想像しつつ、元氣と健康を常に上書きしていきたいと思つています。