

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第87号 (通巻 第244号)

発行 平成29年12月

事務局 豊中市上野西3-13-55 ぴまマンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

URL <http://sky.geocities.jp/nalctim2007>

♥♥♥体のチェックと健康である事の幸せ♥♥♥

人生100年の時代が到来と言われていますが、人はこの年齢位(70歳代)になると、健康で自由に行動出来ればの事。何時、何処で、何が身体に起きるか分からないのもこの年代だと思います。

私自身の事ですが、元気にボランティアに出かけての帰り道、176号線をバイクで走行中、突然目の前を通過するどの車も二重(おんぶした形)で目に飛び込んで来たのです。「エッ!何だろう!」と、バイクを脇に止めてじっと気を落ち着かせてから周りを見ると、信号も道路標識なども、全て変形して2重から3重に見えたのです。本当に突然にです。



私の身に、一体、何がこんなに急に起きたのか? とりあえず眼科へ(乱視かも・・・、でも何故急に・・・変だよ・・・)走り、検査を受けましたが、先生は眼科の領域ではないからと脳外科へ行くように手配をして下さいました。脳外科でMRI検査の結果、「かくれ脳梗塞」で右脳に4ヵ所の血栓があるとの診断でした。手術を覚悟しましたが、通院(ステロイドの点滴)と投薬でしばらく様子を見る事になりました。2週間程経った頃から視界が良くなり、今では視界の乱れもなく、普通に歩ける事が最高の幸せです。

或る程度の年齢を超えると、自分の体の変化、例えば血圧の上下、手足の冷え(しびれ、指の動き)、肩や首のコリ、視覚、声帯、触覚、等々、少しでも首を傾げる事があれば、早めに受診される事をお勧めします。自分自身の為です。

体調が良い時は出来るだけ動きましょう。話しましょう。笑いましょう。人と人との繋がりが健康、元気の証しです。ナルクの会員の皆様の励ましの言葉にとっても勇気付けられました。本当に有難うございました。(高山典子)



年末年始の事務所

平成29年12月29日～平成30年1月4日までお休みします

🎆🎆🎆🎆 「新年の集い」のご案内 🎆🎆🎆🎆

「新年の集い」を次のとおり開きます。NALCの仲間と一緒に新年を祝いましょう!

- ・日時: 1月23日(火) 11時20分～13時30分
- ・場所: ホテル・アイボリー3階 オーキッドホール
- ・参加費: 未定(4,500円程度を予定しています)
- ・申し込み: 事務所(1月16日まで) 鈴木陽子(090-9625-1038)

事務局からのお知らせ



◎運営委員会スケジュール (どなたでも参加できます)

29年度第10回01月13日(土)10:00~12:00(事務所)

29年度第11回02月10日(土)10:00~12:00(事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成29年11月11日開催 出席者12名)

(1) 会計報告(宮地)

単月で16,000円の赤字。4~10月では約100,000円の黒字で問題なく推移している。

(2) On Stage 使用規則の件(宮地)

施設等でのボランティアにも生かせるように、カラオケ機器の使用規則を制定。

◎会員活動

活動内訳		11月の活動(時間)	29年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	157	1,224	+199
	点数利用	0	20	-30
奉仕活動		89	1,090	-181

◎会員数 (2017/12/1 かつこ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(-5)	22(-2)	15(+1)	131(-6)
会員数	137(-10)	33(-2)	20(+0)	190(-12)

❁❁❁ 遊友会 紅葉の阪大キャンパスを散策 ❁❁❁

11月24日、阪急石橋駅に集合、参加者は22名、学生に混じって大学への道を歩む。久しぶりにお会いした方もいて、笑顔で会話をしながら、秋晴れの紅葉の美しい道を連れ立って歩いた。先週の風で木々も葉を落としているけれど、今年の紅葉は急激な寒暖の差があったため美しかった。

小林雅香さんが千綿礼子さんを誘って下さり5年ぶりの再会が出来た。「わかばの



会」で一番預託ポイントを持っている方で、ボランティアでお世話をしてこられた子供さんが結婚したと笑顔で話されて、顔なじみの人も多くみんな大喜びだった。阪大では最初に博物館を見学した。私達には場違いの場所と思ったが、案内の方の分かり易い説明で楽しい時間を過ごした。3階ではこの地で見つかったマチカネワニの骨格標本が展示されていて、その大きさに驚いた。かつてこの地が湿地帯であり象なども住んでいたようで、その地層では土器も数多く発見されており、刀根山の地の変遷を見ることが出来て有意義だった。昼食後、音楽堂を見学し、銀杏並木を歩き、最後にコーヒーを飲んで三々五々分かれた。久しぶりに青空の下で素敵な時間を過ごすことが出来た。参加の皆様、有難うございました。(吉田光代)

🏆🏆🏆 棒サッカー大会にボランティアで参加 🏆🏆🏆

11月22日(水)、第5回棒サッカー全国大会が、25チームが参加して千里体育館で開催されました。「わかばの会」からはボランティアとして6名が参加し、選手の誘導と付き添いを行いました。10時45分にスタッフの方から本日の予定、注意事項、担当チームの説明を受けた後、駐車場で各施設の選手の方をお迎えし、体育会館内の所定の位置までご案内しました。

開会式、開会挨拶、選手宣誓、準備体操を行った後、各人別れて各出場チームのお世話をしました。試合は9箇所のコートに分かれて行われるので、選手の皆さんを各コートまでお連れします。試合では各チーム11名の選手が棒で相手チームのゴールにボールを入れようと懸命の様子。思わず力が入って椅子から立ち上がろうとする選手を、職員



と私達ボランティアが押さえながら応援しました。球がゴールする毎に大歓声が湧き起りました。1回戦、2回戦、3回戦、4回戦と行き、広い体育会館は盛んな応援と歓声に包まれ大いに盛り上がり、出場した選手、スタッフ、ボランティア、皆さんがひとつになった一日でした。

15時過ぎに無事終了、表彰式、閉会の言葉があり、施設の皆さんを駐車場までお送りして終了しました。お手伝い頂いた皆さん大変ご苦労さんでした。私も心地よい疲労感を感じた一日でした。
(木村良三)

12月の歌声サロンは「お誕生会&X'masパーティー」

早いものでもう12月、街ではクリスマス・ソングが流れています。

今月は楽しいX'masパーティー。石井さんのコーヒーとちょっとしたお菓子付ですよ。

- ・日時：12月25日(月) 13時30分～15時30分
- ・場所：わかばの会事務所 ・会費：500円
- ・問合せ：木下妙子(090-1139-1086)



pixta.jp - 1750463

12月と1月の予定

同好会その他のイベント	12月	1月
麻雀	10(日),23(土) 10:00-16:00	14(日),27(土) 10:00-16:00
カラオケ	6(水),20(水) 13:30-	17(水) 13:30-
歌声サロン	25(月) 13:30～	—
映画	—	—
太極拳	1(金),15(金) 14:00～	5(金),19(金) 14:00～
遊友会	—	—
囲碁	11(月) 13:00～	8(月),22(月) 13:00～
会報発送	8(金) 11:00～	12(金) 11:00～
池田ブロック会	18(月) 09:30-12:00	15(月) 09:30-12:00
新入会員の集い	—	—

肌のシミ、たるみ 原因は「糖化」かも

実年齢より若く見える人と老けて見える人がいる。老化の原因の1つに「糖化」という生体反応があり、その進行度合いが「見た目年齢」を左右する可能性があるという最近の研究で分かってきた。

「糖化」とは糖とたんぱく質が結びついて熱が加わったときに起きる現象だ。人間の体内に限らず、食品の調理でも起きる。たとえばパンケーキ。小麦粉や砂糖（糖）と卵や牛乳（たんぱく質）を混ぜてフライパンで焼くと、表面がこんがりキツネ色になる。これが「糖化」だ。

人の体内では食事で過剰摂取した糖質が血中で余り、体の組織や細胞を構成するたんぱく質にベタベタとくっつく。やがて体内のたんぱく質は糖まみれになって劣化し、AGE（終末糖化産物）という悪玉物質になってしまう。たとえば肌のコラーゲンが「糖化」しAGEが増えると、茶色いシミやシワ、たるみの原因になる。血管のコラーゲンが「糖化」すると動脈硬化に、骨のコラーゲンが「糖化」すると骨粗鬆症に、目の水晶体にあるクリスタリンが「糖化」すると白内障になるリスクが高まる。

「糖化」とAGEの蓄積を抑える為には、食後血糖値の上昇をゆるやかにすることが大切。「糖化」は食後に高血糖状態が続くと起きるためだ。炭水化物や菓子類、甘い清涼飲料水など糖質の取り過ぎは血糖値の急上昇を招く。食べる順番に気を配るのも有効だ。サラダや野菜料理を食事の最初に取り取るのを習慣に。野菜や海藻、キノコなどに含まれる食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにする働きがある。

AGEは生野菜や刺し身など生ものに少なく、とんかつや唐揚げなどに多く含まれる。

糖化はこうやって防ごう

食べるときは

- 野菜やきのこを先に



- たんぱく質、炭水化物の順番で



調理のときは

- 生で食べられるものは生で

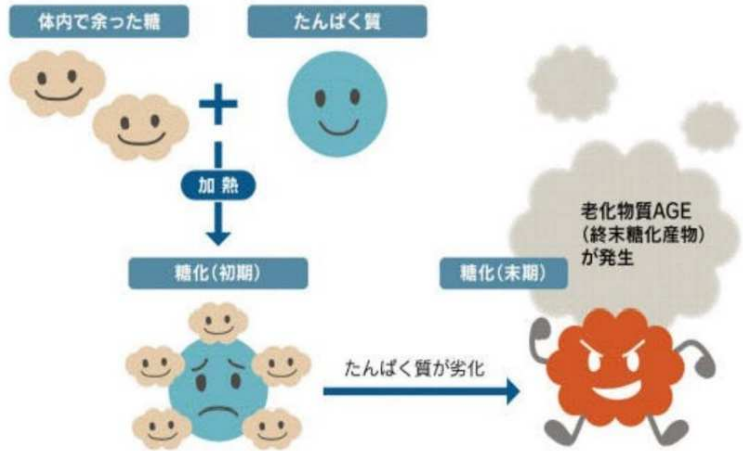


- 蒸したりゆでたり、水を使って加熱

- 焼いたり揚げたりする前に、レモン汁や酢でマリネする



糖化のしくみ



加熱温度が高いほど多く発生するので、調理法は「生、蒸す・ゆでる、煮る、いためる、焼く、揚げるの順でおすすめ」。鶏の水炊きのAGE量を1とすると、焼き鳥は6倍、唐揚げは10倍になるという。焼いたり揚げたりする前に、レモン汁やワインビネガーで肉を1時間ほどマリネするとよい。酸味の強い液体に浸すと「糖化」

が抑えられ、AGEが6割ほど減るという研究報告があるそうだ。積極的に取りたいのが抗糖化食材。ブロッコリーの新芽、ブロッコリースプラウト。カモミールティーに含まれるカメロサイドというポリフェノールも抗糖化に有用だ。若々しさと健康を保つために、「糖化」を防ぐ食生活を始めてみよう。

(出典：NIKKEI プラス1)