

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第97号 (通巻 第254号)

発行 平成30年10月

事務局 豊中市本町1-12-16 ソレイユ豊中 205

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

URL <http://www.geocities.jp/sssli612>

=== 大阪北摂エリア拠点連絡会の参加報告 ===

9月6日(木)午後2時から、千里ニュータウンプラザにて、吹田拠点が当番拠点として開催されましたので出席しました。当日、本部の田中千鶴子常務理事と各拠点の担当者16名が参加しました。議題は各拠点の活動状況報告と会員の入退会状況、重点的に取り組もうとしている課題等でした。

- ・大阪北：大阪市総合事業Bと取り組んでいる。経費節減の目的で大坂南と事務所を共有。
- ・高槻島本：代表交替を機に従来の活動を見直している。NALCの基本に戻り、顔の見える活動にしていく。事務所当番交換会を開催している。
- ・豊中池田：7月に事務所を移転した。老人会と共催で音楽療法・歌声サロンを開催。
- ・茨木摂津：市の広報に会員募集の記事を掲載してもらっている。会員増にはなったが、活動会員の増にはつながらない。
- ・大阪南：大阪北と事務所を共有するので、事務所整理に追われている。高齢者の住宅・施設・サービスの種類が数多くあるので、勉強会を開いて会員に周知したい。
- ・箕面：「3000円の親孝行」。親の貯めた預託点数を子供に引継ぐように出来ないか。若い会員増につながるのではないか。
- ・吹田：施設の手伝いが拠点の運営資金となっている。スマホ・ハンドマッサージ等、身近なものの研修会を開催する。

(大井文夫)

新入会員のご紹介 (9月)



山口 靖子 さん

豊中市本町

川西 吉男 さん

豊中市北緑丘

畠山 重彦さん 稔子さん

豊中市上野西

=== 「新わかばの会」が誕生して丸8年 ===

「新わかばの会(豊中・池田)」がスタートして満8歳の誕生日を迎えました。平成22年10月1日、従来の豊中・池田・箕面の拠点から箕面が独立し、新たに豊中・池田を拠点とする「新わかばの会」がスタートしました。会報も新たな番号が付けられ、改訂わかばの会報として今回が97号となり9年目に突入です。事務所も豊中駅前の一等地に移転し、会員の満足度も結束も高まっています。しかし、会員の高齢化は否めず、それでも何とか頑張っている運営委員も息切れしつつあります。「わかばの会」の持続的発展のため、会員の皆様の一層のご協力を宜しくお願い致します。

(事務局)



事務局からのお知らせ

◎運営委員会スケジュール (運営委員以外の参加も歓迎です)

30年度第7回 10月06日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第8回 11月10日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第9回 12月08日(土) 10:00~12:00 (事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成30年9月8日開催 出席者11名)

1) 会計報告

8月度月間収支は41,415円の赤字。別途、同好会等収入19,407円。

2) 今後の年間収支状況

数年後の年間収支状況のシミュレーション結果を説明。

三役の後継者問題と併せて、「わかばの会」の将来構想について継続的に議論する。

3) パワーアップ体操

新事務所にて、毎月4回30分程度で豊中パワーアップ体操を行う。

◎会員活動

活動内訳		9月の活動(時間)	30年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	98	798	-87
	点数利用	1	8	-12
奉仕活動		339	1,006	+133

◎会員数 (2018/10/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	98(+3)	21(-1)	16(+1)	135(+3)
会員数	141(+3)	31(-2)	21(+1)	193(+2)



施設でのお祭りに参加



池田市の施設で恒例のお祭りが9月15日(土)午後4時より開催され、わかばの会から14名が参加しました。天候が心配でしたが幸い雨にはならず、気持ち良い屋外での開催となりました。全員揃いのハッピーに着替え、軽食をいただき、オリエンテーションで説明を受けました。わかばの会は全員入居の方の付き添い介助担当です。



お祭りは勇壮な太鼓ショーで始まり、続く盆踊りでは入居の方も輪の中に入り、笑顔で手を振りながら踊りを楽しんでおられました。又、たこ焼き、焼きそば、フランクフルト等の屋台や、バザー等も大変な賑わいでした。最後はスタッフによる“よさこい”の力強い踊りと、夜空を彩る花火で今年のお祭りも終わりました。仕事の合間を縫って準備をされたスタッフの皆様、そして参加して下さったナルクの皆様、ありがとうございました。(吉田光代)

＝＝＝池田市民健康フォーラムに参加＝＝＝

9月2日(日)、「池田市民2018健康フォーラム」が池田市保険福祉総合センターで開催されました。

私たち「ナルクわかばの会」も例年どおりこのイベントに参加し、高齢者疑似体験教室や、わかばの会のPR、エンディングノートと会員手作りのふくろうや袋物の販売を行いました。

「わかばの会」からは9名が参加しました。会場の準備から、販売、後始末など、長時間のご協力に対し厚くお礼を申し上げます。エンディングノートは売り切れ程好評で、ふくろうなどの手作り品も売り上げることが出来ました。

又、市立池田病院眼科部長 小島啓尚先生による特別講演「市立池田病院の白内障手術 ～快適な『視』生活のために～」は、私達にとって身近な問題となっているため、大変参考になりました。
(木村良三)



池田市イメージキャラクター
ふくまるくん

わかば俳句会 秋季作品

満目のコスモスの丈子等隠す

月今宵夫の香残る古机

荒尾 かつら

会釈して熊除けの鈴すれ違ふ

明日も晴れとけこむ落暉秋の海

月野 恵子

秋天に岡谷太鼓の音弾む

朝霧の霽れて待ちわぶご来光

長谷川 由紀子

流燈の寄り添いあいて闇に消ゆ

翻る法被さっそう秋祭り

吉田 みつよ

あんなことこんな話も子の帰省

目隠しの鬼へ手拍子秋うらら

辻 月女

10月と11月の予定

同好会その他のイベント	10月	11月
麻雀	14(日), 26(金) 10:00-16:00	11(日), 23(金) 10:00-16:00
カラオケ	3(水), 17(水) 13:30-	21(水) 13:30-
歌声サロン	24(水) 13:30-堀田会館	28(水) 13:30-堀田会館
情報リテラシー	1(月), 4(木) 13:30~	5(月), 8(木) 13:30~
伝統芸能館落語	23(火) 14:15~ (満員)	—
囲碁	8(月), 22(月) 13:00-	12(月), 26(月) 13:00-
パワーアップ体操	6(土), 13(土), 18(木), 25(木)	3(土), 10(土), 15(木), 22(木)
映画	29(月) 日日是好日	—
会報発送	5(金) 11:00~	9(金) 11:00~
池田ブロック会	15(月) 10:00-12:00	19(月) 10:00-12:00

(注) 麻雀：第2日曜日&第4金曜日に変更、カラオケ：11月から第3水曜日のみ開催

♥♥♥♥ 認知症予防の5カ条 ♥♥♥♥

「高齢になっても認知症にはならず、元気な脳のままで一生を終えたい」。こう願っている方は多いでしょう。認知症を治すことは困難ですが、発症を予防したり、進行を抑えたりすることは期待できます。

認知症の中でも一番多いのがアルツハイマー型認知症。認知症全体の67.4%で、続く血管性認知症18.9%と合わせると認知症全体の85%以上を占めます。

アルツハイマー型認知症は脳に蓄積したアミロイドβと呼ばれる物質が、老人斑という脳のシミのようなものを形成し、さらに脳の細胞内にタウという老廃物が蓄積され、これらによって神経原線維の変化が起き、最初に記憶障害が起きます。古い記憶は残るが新しい記憶から消えていく。被害妄想が出たり、分からないことを分かったように取り繕ったりすることも症状の一つです。CTやMRIの画像で検査をすると、脳の特に海馬と呼ばれる部分が萎縮しているのが特徴です。

一方、血管性認知症は脳梗塞など脳の血管の病気により、脳細胞の一部が機能しなくなるために起こります。どちらも失われた脳細胞が元に戻ることはありません。

では、病理学的に脳の変化が起きている人は皆、アルツハイマー型認知症を発症するのかというと、そうではありません。健全な生活や、脳を活性化させる活動が、認知症の発症や進行を予防する可能性があります。認知症予防で最も大切なのは、「血管の老化（動脈硬化）を予防すること」。そのために重要なのが次の5カ条です。

1. 生活習慣病の予防

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管障害が原因となる血管性認知症を引き起こします。また糖尿病では2倍、高血圧では3倍、アルツハイマー型認知症の発症も高くなることが分かっています。

2. 有酸素運動

生活習慣病を予防するためにも効果的なのが、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動。

3. 知的活動

脳にアルツハイマー型認知症の病変が起きていても認知症を発症しなかった人に共通しているのが、日記を書くなどの知的活動が高いこと。何歳になっても頭を使うことが大事。特に定年退職後は注意が必要。社会活動から引退して家に引きこもらない、新しい仕事や役割を見つける、自分より若い友人を作ったり、地域の役に立つボランティアなどに参加したりするなど、人と関わり頭を使うように心がけましょう。語学を勉強したり、楽器を習ったり、あるいは囲碁・将棋などのゲームをする、カラオケなどで声を出すといった事をお勧めします。

4. 食事

食べると良いとされる食品は、緑黄色野菜、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類、柑橘類などで、逆に減らすと良いとされる食品は、米、酒です。

5. 慢性的なストレスをなくす

例えば、定年退職後、家で奥さんにずっと怒られているような人は慢性的にストレスが多く、認知症になりやすくなります。笑顔で夫婦仲良くが認知症の予防にも大切です。

(出典 日経 Gooday)