

# 松風会 News

(ゆめクラブ News) 460号 2024年(令和6年)12月号

暦の上では秋も終わりに近づいていますが、いまだに夏日が続く今日この頃です。今年の紅葉はこれからの冷え込み具合にもよりますが、予報では関東地区は11月上旬～12月中旬が見頃で、昨年よりも綺麗で見応えがあるとのこと。一方で、この9月の大雨で能登地方に豪雨被害があり、年初の地震災害に加えダブルの自然大災害となりました。罹災者の方々に対しまして御見舞い申し上げます共に、一刻も早い復興を願っております。今年もあと一ヶ月を残すのみとなりましたが、年初に計画した行動予定は満足に実行に移されましたか。この時期に反省して、心残りの方は無理のない範囲で実行に移しましょう。

11月度定例会 9日(土)10:00～11:30)は開催します。10月度の出席者は24名と30名を下回りましたので、当月は9月並みの31名以上のご出席をお願いします。月に一度の折角の機会ですので、お誘い合わせの上ご参加下さい。

1. 10月度定例会(12日、土、10:00～11:30) 出席者 24名 (会員数 55名)

- ① 誕生会:当月は 釘宮美代子さん、岸間 正さん、田嶋さか江さん、関原育子さん の方々です。おめでとうございます。(釘宮美代子さん、岸間さん、田嶋さん 関原育子さん 欠席)
- ② 11月誕生の方々: 手島敬子さん、白井重之さん、石川祐子さん、亀田重子さん、高橋正志さん、河野鏡子さん の方々です。おめでとうございます。
- ③ 当月の余興: 1班の担当で 歌謡曲を高齢者に関係ある日常を愉快的「替え歌」にアレンジしたものを全員で8曲合唱。
- ④ 11月の余興担当: 2班の担当になりますので、会場設営、余興(出し物)についてよろしくをお願いします。

## 2. 連絡事項

- ① 10月11日(金)、10時から今年の茅老連主催の老人大会が文化会館で開催され、当松風会の松風吟詠チーム(8名)が参加、堂々と吟詠し、観覧者から大きい拍手喝采を受けました。これも前川先生のご指導よろしく、日頃からの練習の賜物でその成果が発揮できたということでしょう。(末尾に写真掲載) また、南米の民族音楽を演奏する「エストレージャス」(石川さん他)がトリを飾り、大絶賛を受けておりました。なお、「エストレージャス」は茅ヶ崎市文化団体協議会の主催「2024秋のコンサート」にも出演されております。
- ② 12月3日(火)バス旅行 行先:①沼津御用邸記念公園 ②修善寺自然公園・モミジ林 費用:¥9000  
申し込み:11月4日(火)自治会館集会室(お楽しみ会で麻雀を開催中)費用を添えて。
- ③ 11月16日(土)茅ヶ崎市老人クラブ連合会大運動会(第一カッターきいろ公園・中央公園)「走らない運動会」です。奮ってご参加ください。

リレー随筆(51)

手島歩三

## 家庭菜園の鬼

今年も唐辛子が沢山できた。一味唐辛子にと、すり鉢で擦り始めて、去年のことを思いだした。昨秋は手で丁寧に種を取り除き、市販品に負けないよう、きめ細かに擦り下ろした。終わると指先が熱い。洗面所で洗って、軽くなり夕食を食べた。風呂に入るとき、石鹸で指先を洗い流した。しかし、かかり湯して、股間も洗ったところピリッと来た。これはイカン! 大急ぎで、湯で洗い流し、風呂に入った。41度(適温)であったが、猛烈に痛い。しまった、「鬼の霍乱」とはこのことか! 今年は、慎重に風呂に入ろう。

### ガンとどう戦うか

健康寿命を伸ばすには、病気にならないことである。でも病気にかからない人はいないし、それも突然やってくるため、手遅れになることが多い。ではどう予防するか、成人病で一番死亡率が高いのはガンだと述べた。そこでまず最初にガン（癌）について考えて見よう。今は4人に一人はガンにかかるといわれているが、今の医学では進行を止める以外の方法がないので、予防措置よりも早期発見の方が重要になってくるであろう。ガンの死亡率を見てみよう。男性は肺ガン24%、大腸13%、胃13%、すい臓8%、肝臓7%の順で、女性は大腸16%、肺14%、すい臓12%、乳房%となっている。大半は内臓疾患であるので、食を中心にした生活習慣を改めることも重要である。肺ガンにならないためには、タバコをやめるといった一部の対応策もあるが、ガンの原因はいろいろあるし、遺伝的なものもあるので、それだけでは予防にならないであろう。やはり、それよりも重要なのは早期発見である。レベル1や2の状態で見えれば、死亡率はグンと低くなる。そのためには年1回、老人なら年2回は定期検診を受けるようにしたい。大半の癌は自覚症状がないので、検診が重要になる。自分の健康に自信を持っている人がいると思うが、過信は禁物である。手遅れになる前の対応が老人にとって、最も重要であろう。

### 雑学サロン

- 世界一高い消費税の国はどこ？・・・アイスランドの40%
- サイコロで一番出る確率の高いのは・・・「5」
- 牛、豚、鶏、同じ条件で保存した際、一番腐りやすい肉は・・・牛
- ガソリンの給油は気温の低い朝がお得。
- 女性の衣服のボタンの左前なのは・・・ボタンのある衣服は貴族の特権でボタンをはめる作業を召使にさせたか

( 写真説明: ↓ 詩吟を吟詠している皆さん

↓ 1班による歌謡替え歌を熱唱する皆さん )



- 三度目の孤独の部屋帰りたい不安あり  
リハビリと戦う不思議さ
  - 徳州会暑さ知らず頑張れる  
リハビリかね心動かす
  - リハビリで体重減らしぬくみとり出るのは  
ガス苦しみあり
  - 看護師に親切な人いろいろあり  
当たりくじはずれクジ
  - 良くゆれる自身の報せおどろいた  
ケイタイで知る無事安心
- (斎藤さんはこの短歌寄稿後、老衰のため  
ご逝去されました。謹んでご冥福を  
お祈り申し上げます)

### 短歌 (遺稿) 斎藤昌子

- 俳句 臼井重之
- 秋
- 毎年よこの畦道の 曼珠沙華
  - 鈴虫や 通夜の読経の 終わりても
  - 雨あとの 野原たちまち 虫時雨
  - あのことを 今も後悔 いわし雲
  - 風邪のなき 湖にささ波 鹿渡る