

松風会 News

(ゆめクラブ News) 464号 2025年(令和7年3月号)

当地、湘南地方は年初以来、特段の悪天候もなく、気持ちのいい好天に恵まれた日が続いていますが、特に北陸、東北など日本海側の諸県では近年にない大雪に見舞われていますが、これは地球温暖化の影響で海水の気温が上昇している為と言われています。気象長期予報では雨量が平年より少々多めということの様です。ご承知のように、年初来海外からの観光客(韓国、台湾、中国の順)がどっと押し寄せてきており、特に中国からはこの2月春節と重なって多くの来訪者で関東、関西、北海道などの名所が賑わっている由です。本紙で既報のとおり、人混みの多い観光地に赴かれる際にはマスクの着用、帰宅後には手洗い、嗽^{うがい}を励行しましょう。

3月定例会(8日、土、10:00~11:30)は開催します。陽気も次第に良くなってきますので、お誘い合せて多くの方のご参加をお願いします。3月の担当は3班ですので、会場の設営、出し物(余興)の準備方よろしくをお願いします。

2月度定例会(8日、土、10:00~11:30) 出席者 26名 (定員数 56名)

- ① 全員で「クラブ 松風会の歌」を斉唱。
- ② 誕生会:2月は 石川達雄さん、大友百合子さん、伊藤和子さん、大友元春さん、釘宮男也さん、竹田由美子さん 明利徹次さん 福江久さん の方々です。おめでとうございます。
- ③ 3月誕生の方々:池上伸也さん、浦嶋 稔さん、那須嗣夫さん、池上久恵さん、綿貫悦子さん、川口寛さん、高橋栄子さん 小浜俊江さん の方々です。おめでとうございます。
- ④ 当月の余興:2班の担当は、田中さん、大友さんの主導による難問、奇問、珍問の問答談義で持ち時間がアツという間に終了となりました。この後、ビデオによる「綾小路キミマロ」の独演会を視聴。
- ⑤ 3月の担当:3月は3班の担当となりますので、準備方よろしくをお願いします。

3. 連絡事項:

- ①茅ヶ崎市老連「趣味の作品展」を老人福祉センター3Fで開催
2/19(水)13:00~17:00、2/20(木)9:00~17:00、2/21(金)9:00~12:00
- ②近藤慈子様が入会されました。よろしくお願いします。

老人福祉講座(2) 健康プラン

田中久夫

認知を早く知り 進行を止めよう

認知は高齢者にとって厄介な高齢者の病気である。直接死に至らないので、本人にとっては、気にならないかもしれないが、家族や周りの人にとっては、大問題である。人生わずか50年の時代には認知の人は少なかったと思うが、人生90年、100年の時代では、認知の人が多くなるのは、やむを得ないことであろう。認知はアルツハイマー型など4種類に分かれると言われていたが、認知になったら、完全復活は不可能と言われていた。高額で予防できる薬も出てきているが、庶民にとっては手が届かないであろう。となると、高齢者は、認知になる前の軽度認知障害(MCI)の段階で気付き訓練により進行を止めるしか方法はない。軽度の段階ならば16~41%程度は、健常な状態に戻せると言われている。間違いが多くなったり、物忘れが激しくなったり、動作が鈍くなったら、早速訓練を始めたい。頭と体を同時に使う訓練が効果的であり、それを数ヶ月続けると抜群の効果が表われると言われている。その方法をいくつか紹介したい。(次ページへ)

(前ページから)

- ① 音楽療法—歌を歌い、聞きピアノなど楽器をひく。それも大声で。カラオケもよい。
- ② 絵画療法—自由にテーマを決めて画を描く、鉛筆画、水彩画何でも。
- ③ 園芸療法—花や野菜を育てる。種から播くのがよい。畑仕事は体だけではなく頭も使う。
- ④ 回想療法—昔の身の周りのものを取り出して、当時を思い起こし、話し合うのもよい。
- ⑤ ダブルトレーニング— 数字を数えながら足踏みをする。3と5のところで手をたたくなど脳と体のお運動を一度に行う。麻雀などもここに入るかもしれない。
- ⑥ 別々トレーニング— 輪になって、数えながらボールを渡す。3の倍数の時は渡さず上にあげる、など左右別のことを行う。

そのほか、運転免許で行っている16の図柄を覚えしばらくして、思い起こして書いてみるといった方法も、効果があるであろう。

雑学サロン

- 世界で一番多い血液型はO型。アフリカの黒人は60%がO型。白人も一番多い。
- 深海魚を飼っているマニアがいるが、水圧が低くても育つのは幼魚の時に採取すればよい。
- マゼランの世界一周は65人でスタートしたが、世界一周を成し遂げたのは18人。あとは死亡と脱走。
- 鮭一匹からとれるイクラは3,000粒。
- 過去から現在までに世界中で人類が掘り出した金の総量は50メートルのプールに換算して約2杯分。

田中さんによる難問、奇問、珍問の出題と回答を丁寧に解説中。



川柳

田中久夫

- 両マスク 誰だっけとにらめっこ
- 強打して クラフ折らずに腕を折り
- 誕生日 年をあげたい 年寄りは
- 経典か 坊さん片目で スマホ見る
- どうしてる 往復ハガキで 返事待ち

～自転車安全5則～

- 1、車道が原則で左側通行
- 2、交差点では信号と一時停止を守り安全確認
- 3、夜間のライト点灯
- 4、飲酒運転禁止
- 5、ヘルメット着用

