

# 私たちの湘南御行会だより

平成 25 年 7 月 15 日 第 137 号

## 第 2 2 回高齢者福祉大会開催



7月4日藤沢市民会館にて第22回高齢者福祉大会が開催され、参加しました。  
 第一部は開催にいろいろ努力された役員の方や、市長はじめ来賓の方の挨拶や紹介。  
 第二部は元藤沢市民病院院長で、老人学の権威、柏木政伸先生の講演です。  
 良い生き方とは『日々を精一杯生きることだよ』熱心に仕事に打ち込む人は長生きだしPPK  
 (ピンピンコロリ)が多いような気がするなど等いろいろ例を挙げて楽しく話されました。  
 要約すると次のようになりますか。

ストレスは適当にあった方が良い。やや太めが長生きする。握力の強いのもよい。体をよく動かしている証拠。卵は特別に病気のため制限されていなければ一つでなくてもよい。たんぱく質は大切。歩くときは油断なく、はやく歩く必要なし。考えながら歩くのはダメ。ながら歩きは転倒を招く。ユニークで、役に立つ楽しい講演でした。

(柏木政伸先生には何冊もの著書があり図書館にあります。参考にしてください)

### 第三部

各地域から9チームが熱演。今年は日本舞踊が多く、独演もありました。  
 熱演ぶりに拍手が続きました。フラダンスも素敵でしたね。

花土記



## 御行町夏祭り 恒例

# バザー

ひにち：8月27日(火) 10:00 ~売り切れごめんまで!

どこで：西方公園

だれが：御行町老人会「湘南御行会」の人たち

めだま：もちろん毎年おなじみのお赤飯は有ります

今年の目玉は、セミフロによる「似顔絵作成販売」

お子様(0才から小学生対象)の似顔絵を

その場で描いてお渡しします。1枚300円で先着10名様です

## 「夏祭り、バザー用品提供のお願い」

恒例の御行町夏祭りで「湘南御行会」は今年もバザーを開催します。

実施に際し会員の皆様からバザー用品の提供をお願いしたく、皆様のお手元に別途

「バザーへの協力お願い」のリフレットをお配りします。ご協力の程宜しくお願いいたします。

今年は、「長生会」の小幡さんがお得意の絵画の腕前を發揮して子供達の似顔絵を会場で描いてくれます。一枚300円と、お得な価格設定です。お孫さんに一枚如何ですか?

事前に写真を借用頂ければ、当日会場に来られなくても大丈夫です。



## 「片老連主催 旅行会のお知らせ」

日時：9月30（月）～10月1日（火）1泊2日

行き先：万座温泉 宿泊、白進館

料金：18、500円/一人

旅行のポイント：標高1800m 星空に一番近い温泉、源泉かけ流し、白濁の名湯をゆると堪能  
様々な症状に驚く程の効き目があり9種類の天然温泉風呂は圧巻！

申し込み期日：8月19（月）料金を添えて担当班長まで。

旅行パンフレットが有ります。希望者は班長にお尋ねください。

## 津波、避難訓練が行われました

7月4日朝9時、相模湾沖を震源とする大地震発生、津波警報が発令を想定して避難訓練が行われました。会員の皆様、参加されましたか？御行町はしおさいセンターに避難、万が一に備えて整然と行動されていきました。町会長さんの地震発生時の行動指針及び津波の実態を知る映画を鑑賞。「いざ」と言う時に活かされます。写真は会場でお見掛けした「湘南御行会」のメンバーです。



## 日本人の心にチョット触れました

目の不自由なヨットマンと太平洋横断を試みたニュースキャスターが遭難し国産救難飛行艇US-2に救助されたニュースが話題を呼びました。救助したレスキューの方々は自らの危険をも省みず 任務を全う。その勇姿を紹介するニュース番組で、彼らが所属する部隊の入口に「訓練で泣き、実働で笑おう」と書かれた額が掲げられている映像を目にしました。正にその通りに実践され2名の命が救われたのです。厳しい訓練に耐え抜いた自衛官。彼らの心にチョット触れた気がしました。大和魂は熱いです。 岩田記

## 今後の主な行事予定

7月17日（水） 「片老連」定例会  
7月25日（木） 誕生会  
7月25日（木） 役員会  
8月17日（土） バザー用品提出締切  
8月27日（火） 諏訪神社祭り、バザー  
9月30（月）～10月1日（火）  
「片老連」主催1泊旅行 万座温泉

### お知らせ

グラウンドゴルフは7月24日から  
8月28日まで、休みです。再開は9月4日

## 編集後記

今年は梅雨入りが早いと思いましたが梅雨明けも例年より2週間も早く、連日の猛暑です。ガマンをしないで冷房は適度に使用しましょう。喉の渇きを感じる前に水分の補給にも心掛けてください。私たちの年代は渇きを感じた時は既に熱中症の疑いがあるそうです。冷えた麦茶は涼を呼びます。高価な飲み物でなく、昔からの麦茶が一番です。尚熱中症の予防にアルコールはよろしくないそうです。アルコールが水分を奪い渇きを増すとか。左利きには少々辛い話です。夏の喉の乾きは麦茶がよろしいようで。 岩田記