



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成30年4月10日194号

平成30年度御行町内会総会に出席しました

長谷川町内会長の挨拶で始まりました。町内世帯数は昨年より10世帯多い441になりました。子供さんも増えています。御行町内会を安心・安全そして皆様のご協力をいただいで明るく思いやりのある街にしていきたいと願っております。災害対策では昨年クローバーガーデンさまから寄贈いただいた4台を含め6台の車椅子を確保できました。ほかの町内には見られない台数のようです。車椅子は災害時だけでなく日常町内の方が必要になったときにも御貸しできます。29名の防犯パトロール隊による巡回、40名編成の自主防災組織なども活動しております。本当に災害に見舞われた時は日頃からの隣近所のお付き合いが効果を発揮します。黄色い布の表示訓練で昨年68%表示でしたが80%までは高めておきたいと思っています。

次に各部の報告、決算、来年度予算も担当から説明され、原案通り可決されました。この中で、段ボールを出す時ガムテープで束ねないで(手作業で取っている)との注意が有りました。餅つき大会には300名も来会し、36kgのもち米を2つの臼でついたこと、さらにそれを高齢者宅へ作り立ての温かい豚汁ともに届け大変喜ばれたとのうれしい話も紹介されました。

花土記

諏訪神社でお花見が開かれました

昨年雨でながれた「片老連諏訪神社のお花見」が今年は晴天に恵まれ4月8日(日)開催されました。総員130名、御行会から32名が参加しました。初夏を思わせるような天候が続いたせいか桜は残念ながら「葉桜」でしたが花見会場では、配られた花見弁当、温かい豚汁に舌鼓をうちました。更に希望者には日本酒、甘酒がふるまわれご機嫌な一日でした。

桜前線は北上を続け4月下旬から5月上旬にかけ北海道でも桜が満開になります。桜は日本人にこよなく愛されてきましたが桜にも花言葉があるのをご存知ですか?参考までにご紹介しますと桜の花言葉は、「優れた美人」「純潔」「精神美」「淡泊」、それぞれの種類ごとにも花言葉がついておりソメイヨシノ--「純潔」「優れた美人」、シダレザクラ--「優美」「ごまかし」、八重桜--「豊かな教養」「善良な教育」「しとやか」、山桜--「あなたに微笑む」「純潔」「高尚」「淡泊」「美麗」だそうです。

加藤記



重要なお知らせです。「湘南御行会」総会を下記要領にて開催いたしますので、ご参集ください。

- 日時：4月17日(火) 13時30分から15時30分
- 場所：片瀬しおさいセンター体育館
- 第1部 総会：
事業報告、決算報告、新年度事業計画案・予算案、役員人事 その他
- 第2部 誕生会及び懇談

「健康」・「けんこう」 健康長寿

私の生まれ故郷長野県は、最近長寿の県として注目されています。長野は海に面しておらず、冬が厳しいため、昔から食物を保存するために塩辛い食べものが多くありました。それが高血圧を引き起こし、脳卒中により、働き盛りの人が病に倒れる確率が高い県でした。戦後まもなく、私の田舎に在る佐久病院の若月俊一という若い医師が、『予防医学』の考え方からまずは塩分を控えるための取り組みを始めました。医師だけでなく、保健師による健康指導や、生活習慣病予防のための講座が積極的に開かれました。野沢菜や味噌汁の塩分濃度を減らすための運動が20年以上かけて県ぐるみで行われていきました。その地道な運動の効果が、やがて長野を長寿日本一の県に導く原動力となりました。更に昭和49年諏訪中央病院に医師「鎌田實」先生が赴任してきました。ポロ病院で倒壊寸前の中央病院を立て直し院長に就任一貫して「住民とともにつくる医療」を貫いてきました。現在は名誉医院長として、マスコミにも名の知れた存在としてご存知の方も多いかと思います。この鎌田先生が、減塩運動の長野県を基に長年取り組んできた「住民とともにつくる医療」から得た経験から掲げた、「鎌田式健康法」を紹介します。某ラジオ番組が終了する時に置き土産で語りました。

その方法は我々湘南御行会のメンバー誰もが簡単に取り入れることができる健康法です。以下に掲げる半分以上を既に実践されている方もいるかも知れませんが、全て実践している方は続けて、未だ実践していない方は是非取り入れて下さい。必ず健康を維持するとともに、新たな何かを発見できるかも知れません。何故？と疑問を持たないで下さい。鎌田先生が経験とデータから導いた健康法です。裏づけは鎌田先生が取得済と信じて実践して見ましょう。七つあります。その方法とは先ず

1. 「減塩」⇒これは健康維持の第一歩、大原則です。長野はここから出発しました。塩もしょう油も控えめに、血圧のコントロールをすることが大事。醤油は直接食べ物に掛けないで、小皿に入れる、食する度につけてお召し上がりください
2. 「野菜」⇒言うまでもなく野菜は健康長寿の原動力です。しっかり野菜を摂って、動脈硬化を防ぎましょう。
3. 「良い油」⇒良質の油を使う事が重要だそうです。オメガ3！アマニ油、エゴマ油、(エゴマを長野では「いくさ」という呼び方でこのゴマで和えたおはぎ、野菜の和え物をよく食べました。)及び魚の脂などを摂りましょう。
4. 「仲間」⇒気心した仲間と笑顔で過ごすことは健康寿命を延ばすことにつながります。湘南御行会の会員となることを基本として仲間作りと交流を図りましょう。仲間との触れ合いは最高のコミュニケーションです。
5. 「運動」⇒軽いスクワット運動、ウォーキングなど自分流に無理のない程度で、毎日でなくて良いですから続けましょう。続けることが肝心です。勿論グランドゴルフは最高に有効有ります。
6. 「感動」⇒美味しい物を食べておいしい！美しい物をみてキレイだ！など感動することが重要との事です。これは素直な女性の方が得意ですが男性も大いに感動しましょう。ドラマを見て泣いたり、感心したり、感動は心身の刺激となり、認知症予防になるそうです。
7. 「人のために何かをする」⇒ボランティアなどをしている人はしていない人に比べて40%高血圧のリスクが少ないというアメリカの論文もあるそうです。老人クラブの役員、仕事は満足感が得られますよ。会報に是非記事を投稿しましょう。湘南御行会の役員の皆様は、認知症とは無縁です。 岩田記

今後の主な行事予定

- ◎ 4月17日(火) 13時30分
湘南御行会総会⇒場所：しおさい体育館
- ◎ 4月18日(水) 片老連総会
- ◎ 4月20日(金) 市老連総会
- ◎ 4月21日(土) 9時50分 町内会海岸清掃
- ◎ 4月24日(火) 片老連日帰り旅行(申し込み済)
- ◎ 5月22日(火) 片老連健康ウォーキング
- ◎ 5月24日(木) 市老連ぐらんどゴルフ大会

編集後記

記事にも有りましたが2年振りの諏訪神社花見会、参加された皆様楽しめましたか？私達には3月の岩本楼懇親会、5月歩け歩け運動などなど、地元の皆様にお世話になる行事がたくさん有ります。感謝、感謝。ようやく春満開、学校、職場に新米の1年生が登場します。湘南御行会海にも初々しい？入会者が来れば良いですね。17日(火)には御行会の総会がります。重要な会合ですからお忘れなきように。 岩田