

私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成30年11月6日201号

片瀬地区ふれあいまつりに参加

片瀬でかがやく「人」・「夢」・「みらい」今年もさまざまなサークル、地域団体が日頃の活動の成果を披露する第41回片瀬地区ふれあいまつりが10月27日、28日の両日開催されました。鼓笛隊パレード、福祉バザー等例年通りの沢山の催しが予定されました。例年、天候に左右される催しもあり、今年は鼓笛隊パレードが中止、残念でした。片老連では例年、公民館としおさいセンターの2箇所に模擬店を出店。公民館の模擬店は湘南御行会を除く片老連全体で運営。しおさいセンターは湘南御行会単独で運営です。売り上げは、片老連の運営金として役立ちます。しおさいセンターの御行会店、昨年は雨にたたれて2日目中止の憂目に会い残念な結果となりましたが、今年は例年好評の赤飯、ピリカラこんにゃくを販売しました。役員一同、例年以上の売上を目指して奮闘しました。結果は2日も完売。御行会の底力を遺憾なく発揮出来ました。訪れた会員各位のご協力に感謝。 加藤



10・11・12月生まれの誕生会開催案内

- 日時 ; 11月27日(火)13時30分~15時30分
- 場所 : しおさいセンター 2階 工芸室
- 誕生日を迎えられる方々 13名 (順不同敬称略)



10月生まれ 加藤 達夫
菅原 誠一
河野 君江
木藤 洋子
吉岡 英子

11月生まれ 木下 真喜子
飯田 京子
杉村 渉

12月生まれ 尼崎 幸子
三浦 喜代子
鈴木 きよ子
山口 金蔵
木村 榮子

- イベント : アイビー化粧品、美容部員岩池さんによる秋から冬に向かってのお化粧のコツ。実演を交えてのお話です。お楽しみに！
多数の皆様参加をお願い致します。女性陣必見です。勿論愛妻のお父さんも
- 参加の可否を担当組長さんに連絡ください。 連絡締め切り : 14日(水)お早めに

人生 100 年時代、私も！

最近本を読む機会が多く、この記事は認知症研究「浅田隆さん」の著書に書かれていたことを参考に書いています。人生百年時代だそうです。今 85 歳の〇〇さんも未だ 15 年有ります。とは言え 80 を越えますと脳のカも徐々に低下し物忘れも多くなります。メガネを頭に掛けたまま「メガネは何処？」と探すコントは昔から有ります。他人事なら笑えますが自分がやってしまうと笑えませんネ。皆さんは最近何かと「探し物」が多くなって居ませんか？家の中だと無意識のままに物を置いてしまい。そのまま置き忘れてしまう事はどなたにも有ります。無い！と気が付いた時に、直ぐにあちら、こちらを探したくなりますが、行動を起こす前に、無くした前後の状況を思い返してみる事が重要です。ここで服を着替えた、ここで水を飲んだ等と自分の行動を思い出し、思い出すままに動いてみると以外と見つかります。私も何度か経験しています。自分の動作を、順を追って思い起こせば脳の活性化にも効果があるそうです。でも探し物の途中で思いがけない物を見つけて（百円玉、孫の写真）そっちに意識が行ってしまったり、ふと別の事を思い起こしたりすると何時までたっても肝心な探し物は見つかりません。しまいには「あれ私は何を探していたんだっけ？」などと言う始末に。そうならない為には、探し物の名前を、お経のように唱える、例えばメガネ、メガネ、メガネと言いながら、或いは探し物に関係のある品（メガネならメガネのケース）を手を持って探すのも注意力が増すそうです。探し物に追われないで脳を活性化させる生活を目指す為に、私達が心掛ける事として多胡輝さんのベストセラー「頭の体操」を覚えていますか？これからのシニアには「キョウヨウ」と「キョウイク」が重要と書かれていました。それは「教養」と「教育」では有りません。キョウヨウは「今日、用が有る」キョウイクは「今日行く所が有る」といことです。脳の活性化、健康寿命の維持という点でこの2つは大切です。75 歳から積極的に「今日の用事」「今日、行く所」としてこれまでやった事のない趣味やサークルに参加する事は有効です。私達湘南御行会の皆様は、両方該当し実践者が多いです。今日は誕生会、カラオケ、グランドゴルフ、麻雀、コーラス。おしゃべり会と多忙です。中々外に出ない人は自ら進んで挑戦しましょう。上手に新しいことにチャレンジしているケースには次の共通点があります。①面白いと思えること②続け易いこと③仲間がいること。特に大切な事は仲間が居ると言う事です。仲間の手前自分の都合だけでは簡単にやめるわけにはいかないので②の続け易いことにつながります。そして初めのうちは本気になれなくても続けているうちに①の面白いと思えることに。そして何より仲間との交流は脳を大いに刺激し、健康寿命も長くなり、人生 100 年につながります。今日の用事は病院通いだけなんて嘆かないで下さいね。病院通いでも友達が出来るではないですか 岩田

平成 31 年新年会第 1 報

毎年恒例、新年会開催の第 1 報です。詳細は後日お知らせいたします

日 時: 平成 31 年 1 月 22 日(火) 12 時から

会 場: ホテルニュー向洋 相模の間

楽しいイベント: お楽しみに

編集後記

今後の主な行事予定

- ◎11 月 11 日(日) 御行町内防災訓練 9 時
- ◎11 月 14 日(水) 片老連定例役員会
- ◎11 月 14 日(水) 誕生会申し込み締め切り
- ◎11 月 15 日(木) 御行会役員会
- ◎11 月 18 日(日) 町内会西方公園清掃 9 時
- ◎11 月 27 日(火) 御行会誕生会

先月話題になった「カラオケの会」余り堅苦しいことは決めないで 1 回目を 12 日に関係者で開催してみます。その後で様子を報告します。早いものでカレンダーも残り 2 枚となりました。ひと月後には恒例西方公園での餅つきが有ります。又御行会メンバーの姉さんかぶり？が見られます。皆さんは何時も「今日の用事」が有りますネご苦労様です。餅を食べるだけの岩田記。ア！トン汁も頂きます。ア！ビールも飲みます。