



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和4年8月5日 246号

対面での誕生会中止しました

7月29日に開催を予定していた誕生会は、コロナ第7波の急増でやむなく中止いたしました。参加を予定されていた皆様、ご理解ください。7～9月生まれに該当するメンバーの皆様には担当役員が記念品をお渡しいたしました。皆様おめでとうございます。

これからの誕生会ですが、状況により対面での開催は中止し今回同様、該当者の方々に記念品をお渡すことになるかも知れません。ご承知おきください 役員一同

高齢者福祉大会

7月7日、市民会館にて藤沢市及び市老連主催の高齢者福祉大会が開催されました。

未だ先の見えないコロナ禍、参加者に制限が有り、湘南御行会からは役員主体の8名が参加しました。

功労者表彰に引き続き、市役所郷土歴史課学芸委員、宇部洋平さんによる「鎌倉時代と藤沢」の講演がありました。放映中のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」のストーリーに関わる話が聞けると思いましたが、藤沢にゆかりのある大庭一族の話で放映中のドラマに迫る内容からは少し遠く。個人的には少し物足りなさを感じました。最後に市老連7地区7団体によるアトラクションが披露されました。コロナの中、出演団体の皆様は本番を迎え、成果をのびのびと演技されていました。片瀬の出番は来年です。 岩田



うなぎ食べましたか？

7月23日は土用丑の日でした。「土用の丑の日」にうなぎを食べるのは、江戸時代にあらゆる分野で才能を発揮した平賀源内（ひらがげんない）が推奨したという説があります。最近では高根の花に近い国産の鰻ですが、稚魚の養殖の研究が進んでいます。数年の内には国産ウナギが庶民の口にも入りそうです。関西では鰻を「まむし」と言います。ご飯に鰻をまぶす。つまり「まぶし」から「まむし」に変化しました。関東の人が「まむし」と聞いたら驚きます。呼び方はとにかく、見るからにスタミナがつきそうな鰻、夏のスタミナ源に油の乗ったかば焼き、食べたいです。国産なんて贅沢を言わず輸入品でも充分スタミナは付きそうですよ。以前は境川でもたくさん捕れたと聞いたことが有ります。 岩田

選挙立会

藤沢市には民主政治の基盤である選挙の啓発運動を自主的に推進する「明るい選挙推進委員会」という会が有り、老人クラブの関係で私も参加しています。委員会の仕事のひとつに「期日前投票の立ち合い人」が有ります。先日行われた参議院議員選挙で、2日間市役所ロビー仮設投票所で経験しました。立ち合いは午前と午後に分れ私は午後でした。参加前はどうぞ暇だろうと高をくくっていましたが、さすが藤沢市民、選挙に対する意識は高く本番の日に投票所に行けない方々で列が途切れることは稀でした。立会人の役割ですが、投票者が間違いなく投票箱に入れるか？投票用紙を持ち帰らないか？投票中に大声を出さないか？不在者投票に来られた方の証明書にサインと。仕事は楽ですが、絶えず目を向けていなければならず緊張します。投票時間終了の20時に投票箱の封印及び金庫への移動確認と後々問題が発生しない様に厳重な扱いでした。記入台でお父さ～ん誰の名前を書くんだっけ？と聞くご婦人もいましたが係員に促され無事自分の意志で投票。投票台の前で選挙公報を広げ考えこむ人。多少スムーズでない場面も有りましたが。2日間全く問題は起こりませんでした。18歳から選挙権が付与され、若い顔の選挙人もちらほら見かけました。学校の帰りかと思いますが女子高校生5～6人の集団が訪れ神妙に投票していました。この高校生、お仲間同士の居住地が異なり本番の日には一緒に行けないので期日前投票を選択したのでは？と勝手に想像しました。若い人が選挙に参加するのは素晴らしいです。

次の選挙は何時でしょうか？ 岩田



睡眠

8時間は寝なさい。子供の頃教えられた覚えがあります。私達は毎日、どれくらいの時間眠ればイイのでしょうか？その答え『睡眠時間にはこだわらなくて良い』というのが、専門家の方々の見解です。睡眠はその人の体質や年齢といった、個人的な要素に影響されます。歳をとるにつれて“昔ほど眠れなくなりました”という方がいます、それは年齢を重ねていくうちに、“必要とする睡眠時間が少なくなっている”と考えられるそうです。睡眠には浅い眠りと、深い眠りの2つの睡眠があって、それをひと晩に何回も繰り返しています。年齢とともに深い眠りが減って、浅い眠りが増えていきます。“寝ていても眠りが浅い”ということですから、“トイレに行きたいなあ”とか、ちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。高齢者では基礎代謝量も減り、活動量も低下するので深く眠る必要がないと考えられます。睡眠時間に関するデータによりますと、夜間の睡眠時間は10歳までは8時間から9時間、年齢とともに“必要な睡眠時間”は少なくなり、60代では6時間半ほどになり、80代になると平均睡眠時間は6時間を切ります。したがって、私達が夜10時すぎに寢床に入って朝5時前に目を覚ましてしまうのは自然な変化と言えましょう。

よく人間は一生の約1/3を寝て過ごす』といわれています。そもそも人はなぜ眠るのでしょうか？睡眠は『体よりも脳を休ませるため』と考えられています。実は脳は体の中で、最もエネルギーを使います。静かにしていても、全身で使うエネルギーの約20%も消費しているそうで、そのため脳を休ませないと、オーバーヒートしてしまうそうです。そうならないために、睡眠で脳の疲労を回復する必要があります。また記憶を整理したり、定着させるためにも睡眠は大切なのだそうです。眠くなるのは、疲れている時だけでは有りません。“興味のない話を聴いていて退屈な時”も眠くなったりします。興味がない話の場合、聴いていても刺激がないので、脳の働きが鈍くなることで眠くなるそうです。この事はよく体験します。学校での授業、会社や老人クラブの研修会、義理で参加した講話、等々きつと皆さんも思い当たる節があると確信いたします。え！「岩田の話が一番眠くなる」ですか？！！気を付けます。

又昔から『寝る子は育つ』といわれています。これは寝ている間に『成長ホルモン』という、体を作ることを促すホルモンが、脳から出されているからだそうです。この成長ホルモンが足りないと、骨や筋肉の成長が遅くなってしまいうんですネ。『寝る子は育つ』というのは、科学的に立証されています。成長の必要が無い？高齢者には関係なさそうです。

最後に布団に入っても寝つけない事が有るかと思えます。そんな時どうするか？調べて見ました。色々な方法が有りました。難しく言うと多くは「交感神経」の高ぶりが原因です。対策は沢山ありどれもが理論的でもっともらしいのですが、私が出した結論は無理に眠ろうと思わない、一晩ぐらい寝なくても大丈夫と思う事でした。だって80年も寝てきたのですから。一睡も出来ないで夜が明けるのは稀です。殆ど毎日寝つけない場合は不眠症かも知れません。医者に行き相談しましょうネ 岩田

編集後記

今後の主な行事予定

- ◎8月9日(火)片老連スマホ教室 しておさい
 - ◎8月17日(水)片老連役員定例会議
 - ◎ **8月グラウンドゴルフ夏休み**
 - ◎8月25日(木)役員会 しておさい
 - ◎8月27日(土)御行夏祭り 西方公園
- その他は予定が立ちましたら
随時お知らせいたします。

下火になったと思ったら第七波の襲来又もやコロナに翻弄されています。たまりませんね。藤沢警察からの情報です。振り込め詐欺が急増、神奈川県内の警察の中で藤沢が一番被害が多いとの事です。手口がすごく巧妙だそうです。電話での会話中お金に関する話が出たら(身内でも)振り込め詐欺を疑うようにしなさいと警察は話していました。身内同士の対話でも疑い、後で笑い話になっても良いので注意しましょう。私は大丈夫と言う人が一番被害に遭っているそうですよ 岩田