## 高大摂津だより

高齢者大学同窓会 摂津 広報

#### 新年会を開催

かんぽ の宿・大和平群

平成29年1月26日「かんぽの宿・大和平群(やまとへぐり)」 (奈良県生駒郡平群町)において参加者16名で新年会を開催しました。「送迎バスを使って短時間で行ける場所」との会員の皆さんの強い要望に沿って三年ぶりに再度選定しました。

宿の自慢は、季節の彩をのせた懐石料理と天然温泉(総檜の寝湯)です。今回も料理、温泉、 余興で楽しい一日を過しました。



集合場所の大阪モノレール南摂津駅を9時50分送迎バスで出発、途中もう一つの集合場所、阪急摂津市駅に寄り参加者全員を乗せて10時過ぎに出発、近畿自動車道・第二阪奈道と高速道路を乗り継ぎ一般道(168号線)を経由して目的地へ10時40分に到着しました。11時から1時間、温泉入浴や買物などで皆さんひと時を過しました。



12 時より待ちに待った宴会で、川本会長の開会挨拶、中野前会長の乾杯の音頭でやっと料理を味わう時がきました。料理とお酒でお腹が膨

らんだ頃、「松の木小唄」と「一円玉の旅がらす」の曲にのり堺さん、増本さんの踊りで余興の幕開きとなり カラオケ、ビンゴゲームと続きました。カラオケでは、デュエットあり、河内おとこ節に併せての女性群の踊りありで会場が沸きました、最後は吉田さん、艶笑小話を演じて打留めです。

気づけば もう終わりの時間、皆さんお土産を沢山持って午後3時 かんぽ の宿を後に帰路につきました。当日は 大阪の最低気温 氷点下0.8 度と寒い朝でしたが、日中は晴の穏やかな天気で 車窓の明るい風景を眺めながら終点のモノレール南摂津駅に午後3時50分 無事到着しました。

山崎 徹(記)





#### 第 9 回 健 康 教 室 体も脳もエクササイズ

第9回「健康教室」を 平成29年2月27日 コミュニティプラザ コンベンションルーム において開催しました。参加者は、一般参加を含めて50名と大盛況でした。講師は 連続7回目の 池端 裕子先生です、素敵な先生の お話しと実践指導は、前回に続いて

「楽しく体を動かして 認知症予防と体力の維持、増進につなげる運動」でした。

私達が体を動かすときに使う筋肉は 脳の指令で動いています、従って 意識して しっかり筋肉を動かすことで脳の神経細胞が活性化します。私達の体には約 600 種類の筋肉と約 200種類の骨があります、意識して筋肉を動かすことで 筋トレの効果も大きく、又 脳トレにも繋がります。



まず ストレッチングで、筋や関節を伸ばし 柔軟性を高め、関節の可動範囲を広げて しな やかな動きにつなぐ運動を行いました。続いて 筋トレでは、スクワット、ヒールアップなどで 脊柱起立筋、大腰筋、大腿四頭筋などを鍛え足 腰の筋力低下を防ぐと伴に腰痛、膝痛を防ぐ運 動を行いました。

ちなみに お腹の筋肉や腕のつけね近くの上腕 三頭筋は、あまり使っていないそうです、意識 して動かしてみては 如何でしょうか。



続いて 認知症予防として、有酸素運動に認知課題 (頭の体操) を組み込んだ運動で、声を出しながら「後出しじゃんけん」、「足踏みしながら指示とは逆の方向に動く」 など課題を次々かえて行いました。間違えて大笑いとなり会場が沸きました。

最後に歩く姿勢について学習しました。若々しい歩き方、膝や腰に負担が掛らない歩き方など実践指導を受けました。場内を歩きながら各自姿勢を正しました、気づけば もう終了時間アット言う間の90分でした。

運動と共に 栄養面、社会参加を心掛けて 体力、気力の低下を防ぎ 元気で暮らしたいものです。

山崎 徹(記)







### 文 化 祭 を 開 催 第9回文化祭に参加して

平成29年2月24日~25日の2日間、府下の14の同窓会支部と7のクラブ等の参加のもと、吹田市文化会館(メイシアター)において、第9回大阪府高齢者大学同窓会文化祭が盛大に開催されました。開会式に続いて、教養講座、展示会、演芸会の内容で、開催され、教養講座においては、大

阪大学大学院准教授の「歯・口腔機能と健康長寿」の演題で講演されました。







本同窓会は、展示部門において、16名の方々が絵画・写真・絵手紙・クラフト及び今年新しく、 あかりアートの工芸品等の作品を展示していただき、また、演芸会にも四つ竹踊りとフラダンスに 2グループが参加していただき大いに文化祭を盛り上げていただき大変有難うございました。

今回も、各同窓会の方々の展示作品やホールでの演芸の発表会を見させていただき、出品者等の長年に渉り培われた経験、知識、特技、技術などに大いに感激をしまた、素晴らしいパワーを頂









これからは、特に、健康に留意しながら、このような行事を通して新しい仲間を増やし、また、趣味を広げて、日々の生活において充実感や満足感を高め、これからのシニア世代の生活に頑張っていきたいと思っております。

最後に、今回の文化祭において、役員・班長さんには、前日の作品の搬入・展示及び当日の監視などにご協力いただきまして無事に終えることができ有難うございました。





#### 同好会活動に参加しませんか

前回の広報でお知らせしました通り、「クラフト」同好会 結成に向けて活動を始めています。興味のある皆さんが集まり、今回「あかりアート」を作成しました。この作品を2月24日 ~ 25日の文化祭に出展して多数の皆さんに観て頂きました。これからもキメコミ を主にいろいろな物にチャレンジしたいと思っています、希望される方は役員までご連絡下さい。





# 今後の予定

#### 総 会 に ご出席 を お願い致します。

日 時: 平成 29 年 4 月 20 日(木)

場 所:コミュニティプラザ・コンベンションホール

内 容:総会、講話会、懇親会

## 編集後記

今年も 早や三月、高大同窓会摂津の「会員登録の継続」をお願いする時期が近づいて来ました。 例年通り 役員会として、高大及び北部カレッジの新卒予定者を対象に、現地に出向き PR 活動に努めて来ましたが、今のところ入会者はゼロの状況です。 新し

い人を増やし 会の活性化を目指しますが、計画通りに進まないのが現状です。

役員会は 来期2名の新人を迎える予定です、活力ある役員会をつくり 皆様の期待に応えられるよう頑張る所存です、会員登録の継続をよろしくお願い致します。

尚、総会(4月20日)の開催が予定されています、お忙しいところ恐縮ですが ご出席 頂き「会」発展のための 助言をお願い致します。