

高大摂津だより

高齢者大学同窓会 摂津 広報

第 10 回 健康教室

体も 脳も エクササイズ (2)

2017 年 9 月 11 日 (月) 第 10 回「健康教室」をコミュニティプラザコンベンションホールで開催しました。

参加者は たけのはな、味生わくわく などの健康体操グループから大勢と、他の一般参加を含めて 77 名で 活気溢れる教室になりました。

池
端
先
生



講師は 連続 8 回目の池端 裕子先生、講話と実践指導は 引き続き「楽しく体を動かし、認知症予防と体力の維持向上に繋げる運動」です。明るく・楽しく・前向きに を合言葉に、歩きながら ステップタッチ・屈伸などを入れた運動、座ってのタップダンスなど、有酸素運動と脳トレを組んだ運動を実践しました。大勢の皆さんと 声を上げ、勢いよく体を動かす事の気持ち良さ、楽しさ と充実感を体験出来た 90 分でした。



2025 年には、65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症患者 (約 700 万人) になると言われています。高齢になれば、脳の老化で もの忘れが増えます、認知症は 単なる老化ではなく、脳が障害を受けたために、ついさっき体験した記憶が抜け落ちる病気です。



脳の認知機能は低下しているが、まだ認知症ではない状態を、MCI (軽度認知障害) と呼びます。この状態で何の対策も取らないと、約半数の人が 3 ~ 4 年後に認知症になると言われています。

バランスの良い食事 (栄養)、脳トレ、筋トレ、ストレッチなど (運動)、社会参加活動に心掛け、明るく・楽しく・前向きに暮らしたいものです。



尚、来年の 2 月 26 日 (月)「第 11 回健康教室」の開催が確定しています、講師は、もちろん池端 裕子先生です。次回も大勢の皆様と 体

を動かすことの 気持ち良さ、楽しさ、大切さ、そして充実感を体験しましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

山崎 徹 <記>



今年4月の総会で新役員に就任された大西 友次さんに、自己紹介を兼ねて投稿をお願いしました。大西さんは 北部カレッジの在校生ですが地域社会活動、サークル活動、ボランティア活動など多岐にわたって活躍されています。お忙しい方ですが、役員としても会の運営に係り活躍されています。



投稿欄

第二の人生

今日まで大病もせず、元気で丈夫な身体に生命を与えて戴いたご先祖様や家族に感謝を申し上げたいと思います。又、この度寄稿の機会を与えて下さった事に対し、感謝申し上げます。

私、鯉節一筋 50 数年間勤めた会社を 5 年前に退社した時は、どうして時間を潰しながら過ごせばと思う日々でした。現役時代は仕事一筋で これといった趣味もなく、引退後は 時間を持って余しておりました。

そんな時 知人の紹介もあり、大阪府北部コミュニティカレッジ (ONCC) に入学することにして、「健康づくりと福祉を学ぶ科」を 2 年間勉強し、その後も 先人の知恵から学ぶ「歴史のロマンと謎に迫る科」に入学し 勉強をさせて頂き充実した毎日を送らせて戴いております。そのお陰で、沢山の素晴らしいお友達に知り合える事が出来、今までには無い 日々を満喫しております。

最初に授業を受けた「健康と福祉」の勉強の中で、今までに知り得なかった事を数多く学びました。なかでも、高齢化の進行と共に認知症患者が年々増え続ける状況から、今まで以上に健康に対する自己管理の重要性と元気で長生きできることの大切さを改めて再認識させられました。

それ以来、自分の体は自分で管理すると決意し、体力の維持、強化に向けて、スポーツジムに 入会し トレーニングに励んでいます、その他に ハイキングなどで足腰を鍛えております。又 ゴルフ、カラオケ等のサークル活動や 地域社会活動にも参加し活動に励んでいます。

孫達との交流の一環として、冬には一緒にスキーに行き足腰の鍛錬と交流の場として活用し、楽しい時間を過ごしています。今日では、病気になる暇がないくらい毎日忙しく動きまわり充実した日々を送っています。

これからも、更に生き甲斐を求めて暮していきます、そして いついつまでも気持だけは青年であり続けたいと思い、夢を追い続けます。
又、今まで以上にボランティア活動を通して微力でも地域社会に貢献出来るように努力します、反面 いずれ死を迎える時は、心静かに散りたいと思っております。

北部カレッジ 大西 友次 <記>

名勝を訪ねて

東本願寺・涉成園散策 と おたべ体験
道場で おたべづくり を 実習

2017年11月24日(金) 午前10時、参加者8名がJR千里丘駅に集合。京都駅に10時35分到着、徒歩で真宗大谷派「東本願寺」参拝へ向かいました。当日は「報恩講」(親鸞聖人の御祥月命日に勤まる法要、今年は11月21日～28日)の真っ只中で 門前には多くの観光バスが連なり、境内は大勢の信者さん達で混雑していました。

東本願寺



続いて 東本願寺の飛地境内地(別邸)である「涉成園」を散策しました。1641(寛永18)年、三代将軍 徳川 家光から当地(約一万坪)が寄進され、石川 丈山の趣向を入れた作庭がなされて池泉回遊式庭園ができました。園内の諸殿は二度の火災で焼失し、現在の建物は明治初期から末年ごろに至る間に順次再建されたものです。庭園には四季折々の花が咲きほこり、変化に富んだ景観は「十三景」と称されて、評価が高いとのこと。



東本願寺境内

昼時になり 少し歩いて、食事処の「庄や」烏丸七条店に入りました。8名がくつろげる程度の空間がある一室が用意され、他のお客に気遣うことなく過ごせました。混雑を予想していたので ラッキーでした、約1時間食事をとりながら雑談に花が咲きました。



おたべ体験道場で実習

最後に13時30分より90分間、京都タワービル2階の おたべ体験道場において、美味しい おたべの作り方を学びました。自分で作った おたべを食べながら抹茶を戴き15時に終了しました。

当日は 晴れの天気でしたが、風が強く肌寒い一日でした、予定通り行事を終了して15時過ぎに現地解散をしました。お世話頂いた皆さん、参加頂いた皆さん、有難うございました。

山崎 徹 <記>



印月池をバックに全員集合

傍花閣



おたべ体験道場で実習



おたべ体験道場の
お土産品

大阪府高齢者大学校、大阪府北部コミュニティカレッジの 受講生募集に ご協力をお願いします。

両校より、府下の元気なシニアに 数多く受講して頂くために、同窓会 会員の皆様に友人、グループ仲間などに高大受講生応募の紹介をして頂きたいとのお願いが来ています。在校生が増えれば、当会への入会の勧誘チャンスも増えると思いますので、皆様のご協力をお願い致します。尚 募集案内書は、すでに皆様のお手元にお届けしていますので、紹介資料として活用して下さい。

編集後記

当同窓会摂津では、今日まで10回の健康教室を開催し、健康体操を実施して来ました。身体活動を担う筋肉、骨、関節などの運動器の重要性を主テーマに取り組んで来ました。又、認知症予防の対策として、脳トレ運動にも力を入れて来ました。

会員の皆さんが日常生活の中で、手軽に出来る体操を覚えて頂くこと、健康に関心を持って頂くことを主目的に実施して来ました。しかし皆さん関心は おありと思いますが、参加者数は年々減っているのが現状です。

今回、広報せつつ12月号に健康体操の記事が特集されています。ご一読頂き興味を持って実践頂ければ幸甚です。

早いもので 今年も残すところ後わずか 体調を整え、気力を高めて やり残しの無いよう頑張りましょう、そして 新しい年を元気で迎えましょう。