

高大摂津だより

高齢者大学同窓会 摂津 広報

健康教室を開催

今年も恒例となった「第6回健康教室」を開催しました。9月29日(火)(13:30～15:00)いきいきプラザ(旧保健センター)において参加者は26名でした。今回「体組成の測定」は測定器の故障で実施出来ませんでした。講師に4年続けて池端裕子先生を迎え「健康な身体と心づくり」について講話と実技指導を1.5時間受けました。尚、健康教室は皆様の関心が高く参加者が多いため、来年2月16日(火)の開催も確定しています、講師はもちろん池端裕子先生です。

第6回健康教室に参加して 憧れの池端先生、靴下を脱いで素足になり足の指を広げます、手の指を広げた時と同様隙間が広いです。私の足指は、親指と小指以外はわずかな隙間です、先生曰く足指の運動量の差だと、強烈なカウンターパンチです。



今回の先生のお話は、「運動器の重要性」が主テーマでした。理由は要支援・要介護の原因の四分の一が運動器の障害に起因しているからです。「運動器」とは身体活動を担う筋肉、骨、関節などの総称です。私達高齢者が快適に、自由に活動するためには運動器の機能を低下させないことが重要とのことです。では機能低下をどう防ぐのか、それは具体的には、ウォーキングや体操などで筋肉や骨などを「意識して動かす」ことが大切とのことです。



最後は認知症予防に効果がある、有酸素運動と脳トレを組合せた考えながらの運動についてお話を聞き実践しました。頭を使いながら体を動かすことで脳の血流量が増え記憶力が増すとのことです。今年も池端先生に「日常生活の中で出来る健康づくり運動」の一端を学びました。教えを守り筋力、柔軟性(関節のしなやかな動き)、バランス能力の維持に励んでいます。「意識して・正しい知識で・継続して」を実践したいものです。 山崎 徹(記)





第11回歴史探訪

大山崎町を訪ねて

10月28日 参加者7名は、大山崎駅に10時前に集合し、最初に大山崎町歴史資料館を訪れました。ボランティアガイドの藤原、澤田さんの案内で大山崎町の名所旧跡を見て廻りました。探策コースは、大山崎町歴史資料館—離宮八幡宮—関大明神—宝積寺—アサヒビール大山崎山荘です、解散後4名は、サントリー山崎蒸溜所を訪れました。

歴史資料館では特別展があり、承久の乱で鎌倉幕府（北条氏）に敗れて隠岐の島へ流され、そこで亡くなられた後鳥羽上皇の肖像画、遺言書、紀の貫之の土佐日記など展示されていました。館内には、山崎の合戦に関する資料や、千利休が製作したと言われる茶室「待庵の模型」が展示されていました。

「宮八幡宮」と名前を変えて呼ばれるようになりました。今なお境内に「石清水八幡宮」と刻まれた灯籠があり、元社は此処である由、ガイドさんから説明を受けました。

境内には、油売りの銅像が建ち、全国の食用油メーカーに信仰されています。

離宮八幡宮



離宮八幡宮は、中世の室町時代に「荏胡麻の油」量産技術を開発し 室町幕府から独占販売権を得て、八幡宮を中心に自治都市として江戸時代まで繁栄しました。離宮八幡宮の名前について少し述べます、清和天皇の勅命により「石清水八幡宮」が建立されました。その後 石清水八幡宮は、山崎から見て淀川の対岸にある「男山」に移され、山崎の地の八幡宮は 嵯峨天皇の「河陽離宮」跡にあったので、社名を「離

宝積寺



天王山の山麓にある宝積寺は、秀吉が一夜で築いた「三重の塔」や閻魔王、十一面観音立像、仁王像などが祀られていて、貴重な文化財を拝観しました。最後にサントリー山崎蒸溜所を見学しました。此処で頂いたハイボールは大変美味しかったです。予約制ですが大変人気のあるスポットで大勢の見学者で賑わっていました。

参加された皆様お疲れさまでした、そして有難うございました。

川本 良明 <担当役員>

教養講座に参加して

(同窓会八尾 において)

投稿

今年度の第1回教養講座は八尾で、10月10日(土)午前「八尾市内街歩き」、午後「講演会」でした。午前の「街歩き」には各地域同窓会から30名参加され、八尾観光ボランティアガイドの案内で10時から近鉄八尾駅をスタートし、河内音頭記念館→常光寺→慈願寺→環山桜→今東光記念館→桃林堂(江戸時代の萱葺き建屋)→八尾駅前までの約4kmをガイドさんのわかり易い案内での見学でした。

午後の「講演会」は90名の参加で、演題は「ぜんぜん頑張らないうんどう教室」と題して「うんどうの習慣化の必要性とその方法」というテーマで、体力づくり指導協会の西脇真人講師の講演でした。先生は20年を超える高齢者向けのうんどう習慣化実践活動をされており豊富な経験で多方面で活動されておられます。まず前半はユーモアあふれる話術で皆さんを笑わせながらのお話で、何故人間には運動が必要か、寝たきりにならないためにどうしたら良いか、怪我を防いで心臓が止るまで足腰を動かすにはどんなうんどうが良いかです。要点は難しい運動で無く誰にでも出来る簡単なうんどうを毎日続けてやれば良いとのことでした。

運動を習慣化する「うんどう」はたったの六つ、その中の三つ 実践指導を受けました。

1つ目は「おはよう」うんどうで、朝起きたらすぐにする準備うんどうです、5つの大きな関節をゆっくり丁寧に回してやります。

2つ目は「ありがとう」うんどうで、1日の終わりにする整理うんどうです、腕・肩の疲れを取り指のツボを刺激します。

3つ目は「ふらつかない」うんどうで、体幹部をしっかりと安定させるうんどう

です、全身の緊張で姿勢が良くなります。後の三つのうんどうは時間切れで指導は受けられませんでした。この六つの簡単なうんどうをどれか一つでも生活の中に取り込んで「寝たきりになりたくない」と思って始めております。90分の講演はあっという間に終り満足して帰宅しました。

高大 23期 健康福祉科 小西 進



青春18キップで 梅花藻 鑑賞

8月31日 青春18切符を使って、滋賀県米原市醒井の旧中山道沿いで、地蔵川の清流に自生する水草・バイカモ(梅花藻)を見に行きました。バイカモは、キンポウゲ科の水生多年草で清流でしか育ちません、夏の最盛期に直径約1~1.5cmの梅に似た白い花を付けるため、その名がつけました。5月中旬に咲き始め、8月末まで見頃とのことです、川面のライトアップもあるそうです。当初、開花が終ってしまったのではと心配でしたが、水中に咲く沢山の花を見ることが出来ました。昼食は、人気のある店「居



醒（いざめ）」のおふくろランチバイキングを食べました。店内は大勢の人で賑わっていました、私は 鱒のにぎり寿司と蒸し寿司が印象に残りました。機会があれば7月に再度行きたいと思っています。

山崎 徹（記）

大阪府北部コミュニティカレッジ 4期生（28年度）受講生募集

学 科	期 間	会 場
大阪府シルバーアドバイザー養成講座	1年	豊中市
1 地域福祉を学ぶ科		
2 キャンパスライフ「水彩」科	2年	高槻市
3 音楽を楽しく学ぶ科	1年	摂津市
4 先人の知恵から学ぶ考古学科	1年	吹田市
5 健康とアウトドア科	1年	吹田市
6 西国街道の史跡を訪ねる科	2年	豊中市
7 歴史と古典文学を学ぶ科	2年	豊中市
8 歴史のロマンと謎に迫る科	2年	茨木市

開講期間：来年4月から2年又は1年。

対 象：概ね55歳以上で全期間を通して受講できる人。

定 員：40名～55名。

入 学 金：初年度のみ3,000円。

受 講 料：48,000円/年。但し 地域福祉を学ぶ科のみ24,000円/年。

そ の 他：教材費などは別途要。

◎ 募集要領：12月7日（必着）までに、募集要項の受講申込書に必要事項を記入のうえ カレッジ連絡事務所まで郵送又は ご持参下さい。申込書は 市役所、市公共施設に設置しています。

◎ 問い合わせ：同カレッジ連絡事務所 ☎：072-646-9422、HP：<http://0ncc.jp/>

詳細は 配布済の募集要領をご覧ください。

友人、グループの仲間に ご紹介頂きますよう お願い致します。

今後の行事予定

新年会

平成28年1月28日（木）
配布済の案内書をご覧ください

健康教室

平成28年2月16日（火）
講師は池端 裕子先生です

文化祭

平成28年2月23日（火）～24日（水）
展示作品の出展をお願い致します

繁昌亭に行こう

平成28年3月25日（金）
場所：天満天神 繁昌亭

編集後記

厚生労働省が発表している 平均寿命と健康寿命の最新のデータを見ると、平均寿命（男性：80.21才、女性：86.61才）健康寿命（男性：71.19才、女性：74.21才）で その差は男性：9.02年、女性：12.40年もあることが分かります。これは平均寿命の伸び幅に健康寿命が追いついていないことを示しています。データでは 約10年間 要支援、要介護を受けて生きることになります。健康教室で池端先生に学んだように「運動器の重要性」を再認識し ウォーキングや体操などで骨、筋肉、関節を意識して動かすこと 又、骨をつくるカルシウム、その吸収を助けるビタミンDなどを摂取することが有効とのことです。健康な身体を維持するためには、それなりの努力が必要です、まず行動しましょう。今年も残すところ1ヶ月 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。

山崎 徹（記）