



GG / すみれ台での合同練習をして

上山口 秋桜会 GG同好会 藤本 隆

5月に約束しておりました「グラウンドゴルフ合同練習」を6月21日(金)に行いました。この日は梅雨入り間近で、夜半から雨が降り当然中止と思い、自宅でノビリしていたところ、すみれ台副会長 岡田氏より『雨が上がり整地が完了したので来て下さい』との電話連絡を受け、急遽人数を集め男性 5人 で出かけました。

すみれ台のバラ公園の奥の立派なフェンスに囲まれたグラウンドで、総勢 18人 でプレーを開始。長いコースは 50m 以上あり、一打では届かないホールもあり、丸山公園とは違うコースでしたが楽しくプレーできました。8ホールを2回プレーし、優勝はすみれ台会長。同スコアの 2位 に 秋桜会の 衣川さん、3位 は秋桜会の佐々木さんでした。

次回は秋桜会が主催し丸山公園で行いたい旨を伝え終了しました。帰宅して本日近畿地方が梅雨入りしたとの発表がありました。



＜すみれ台 バラ公園＞

<年寄りの雑学 No 76-2 >

記憶力について 第2回

<今回、紙面の都合上、第2回と3回を同時掲載いたします>

記憶力を保ち、補う暮らし術

記憶力は努力次第で保つことができます。
また、ちょっとした工夫で低下した記憶力を補うこともできます。

加齢により記憶力が変化する理由

覚え・保つ能力の低下

短期記憶の機能が低下し、短期記憶から長期記憶へ移行する情報も減少するため、ものが覚えにくくなる。



思い出す能力の衰え

保存されている記憶が思い出しにくくなる。



記憶力が低下する

しっかり記憶 & 忘れないコツ

記憶力の低下を補うために、次のようなちょっとした工夫をしてみましょう。

- 何度も書く、口に出す、語呂合わせにする、何かと関連づけることなどで、記憶に残りやすくなります。
- 思い出せないことをすぐにスマホなどで検索したりせず、頑張って思い出そうとするほうがしっかり記憶されます。
- メモをする、写真にとる、ものの置き場を決めておく、タイマー設定で予定を知らせるなどの工夫をしましょう。



忘れることの意味と種類

忘れることにはメリットがある

日々入手する膨大な情報をすべて覚えていたら、思い出すのに時間がかかってしまいます。不要な情報を消す(忘れる)ことで必要な記憶をとり出しやすく整理しているのです。また、不快な記憶は精神的なストレスになるため、忘れることは自己防衛になっているとも言われています。

忘れることのデメリット

「昼ごはんは何を食べたか？」をすぐに思い出せなくても、

後で思い出した場合などは、誰にでも起こりうる正常な老化現象と言えます。

忘れることのデメリット

「昼ごはんを食べたこと」自体を忘れてしまう、「もの忘れがどんどん増えている」などの場合は、軽度認知障害の可能性もあります。

軽度認知障害は治療や生活習慣の改善で正常に戻ることもあるので、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

人とのつながりが脳を活性化

人との会話により自分の考えをまとめたり、相手の話を聞いたり、相手の気持ちを表情で察したりすると、脳のさまざまな部分が使われて活性化されます。仕事を長く続けているほど脳の衰えが遅いというデータもあります。仕事に限らずさまざまな社会活動に参加することも有効です。



<年寄りの雑学 No 76-3 >

記憶力について 第3回

記憶力を若々しく保つ生活習慣

食生活

- バランスの良い食事を過不足なく3食きちんと食べることが基本。
- 欠食によりエネルギーが不足すると脳が十分に働けない。
- エネルギー代謝や神経伝達物質の合成のためには、さまざまな栄養素が必要。

記憶を司る脳や神経に役立つ栄養素をとる

n-3系不飽和脂肪酸 (DHAなど)

- 脳の神経細胞の細胞膜に含まれ、神経細胞が正常に働くのに不可欠。
 - DHAは体内で α -リノレン酸からも合成される。
- 青魚、フラックスシードオイル(亜麻仁油)、えごま油[※]

抗酸化物質

- 脳は酸素消費量が多い臓器で、活性酸素が発生しやすい。
- 抗酸化物質は活性酸素を消去して脳細胞が傷つきのを防ぐ。

ビタミンA → レバー、うなぎ、緑黄色野菜[※]
ビタミンE → ナッツ類、アボカド、小麦胚芽[※]
ビタミンC → 柑橘類、緑黄色野菜[※]
ポリフェノール → ブルーン、アムラ、大豆・大豆製品[※]



生活習慣病を予防する

高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、脳の機能に悪影響を与え、記憶力を低下させる可能性がある。

カリウム

- ナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防する。
- ブルーンなどの果物、野菜[※]

食物繊維

- 食べすぎを抑制することにより肥満を予防する。
 - 脂質の吸収を抑え、脂質異常症を予防する。
 - 血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病予防に役立つ。
- 野菜・果物類、芋類、穀類、海藻類[※]

※ 食塩(ナトリウム)のとりすぎ

- 高血圧の原因になる食塩(ナトリウム)のとりすぎ。
- 肥満やほかの生活習慣病を招く過食。

<三基商事(株)発行「ニュース&コミュニケーション Vol 407」より

連合福寿会・自治会からの情報とお知らせ

1. コロナ感染予防に注力しましょう！

コロナ感染者が全国的に増加しています。連合福寿会でも10名に余る感染者が発生しました。感染症5類になったとは言え、コロナに感染するとまだまだ怖いと認識することが大切です。予防接種等への国の補助は無くなりましたが、各人十分の予防対策をお願いします。

「いこいの家」は、以前のコロナ発生時の時と同じ対応をして開館は継続していきますが、各人の体調と相談して来場願います。又、入室にあたっては、マスクの着用・手指の消毒は守って下さい。

2. 8月の「ことぶきバス」運行について

8月22日(木) ことぶき研修バス旅行については既に案内が回っていると思います。現時点では実施の予定ですが、今後のコロナ感染状況を注視していきます。

変更がある場合は8月中までにお知らせいたします。

3. 「きたろく夏フェス」(盆踊り)に参加しましょう

8月17日(土) 19時より平尻公園にて『きたろく夏フェス・2024』が開催されます。

暑さが厳しいですが、陽も陰ってからの時間で生ビール、唐揚げなどの出店もあります。

福寿会会員の皆様、是非参加し北六甲台を盛り上げましょう。(駐車場はありません)

会員の動静

令和06年07月30日 現在

単位 クラブ	異 動		前 月 人 員			271
			現 在 人 員			世帯数
	男性	女性	男性	女性	合計	
第1	0	0	16	21	37	32
第2	0	0	19	27	46	38
第3	0	-2	15	36	51	40
第4	-1	+1	13	23	36	33
第5	0	0	14	34	48	39
秋 桜	0	0	21	30	51	42
合計	-1	-1	98	171	269	224

<異動内容>

【入会】④ 中西みゆき 4-21-4

【退会】 なし

【逝去】③ 大池セツ子 3-14-5

③ 前田久子 3-16-2

④ 上杉靖男 4-22-11

短詩文芸ご紹介



北六甲台3丁目 チンシャン ブーオ

近づくけど センサーライト 何故点かん
離れたら センサーライト 何故消えん

北六甲台1丁目 みかん

■ 支払いに ぞろり並んだ 特売日
■ むすめから フィットネス用 靴ゲット
■ 階段の 残り一段 試す足

北六甲台3丁目 モグラのバアバ

■ 身の程を 忘れて帰りの 荷が重い
■ 絞つても 枯れた脳から 滴しずくなし
■ 双六なら また振り出しに 戻れるが

川柳

北六甲台3丁目 グッチャン

久々に 会いし従姉妹も 別れの時は
これが最後の 思いかすめる

短歌

令和06年08月 連合福寿会予定表 前半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
						単福	午前	午後
			1	木			松本	矢口
			2	金			太田	橋口
			3	土	②公園清掃 8:00～ 天上公園 ③公園清掃&ラジオ体操 8:00～ 鍋倉公園 ⑤公園清掃 8:00～ 向山公園 ⑤定例役員会 10:30～ 自治会館B室	①	近藤	近藤 松永
囲碁		健康麻雀						
		(秋)うた声愛好会	4	日	連合納涼ビール祭り 15:00～ 自治会館A室		憩いの家休館	
		フォークダンス	5	月	(い)編集&三役会 13:30～ 自治会館B室		森田	入江
			6	火	(秋)公園清掃 8:00～ 丸山公園 北六いきいき体操 9:15～ 自治会館A室		溝口 勉	荻野 古南
			7	水	(秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館	②	南柿	溝口 恵
			8	木	連合旅行委員会 13:30～ 自治会館B室		岩澤	守本 千
	健康麻雀	カラオケ	9	金			木割	松井 越智
囲碁			10	土			中岡	小出
		カラオケお楽しみ会	11	日			憩いの家休館 山の日	
			12	月			憩いの家休館 振替休日	
			13	火	北六いきいき体操 9:15～ 自治会館A室 憩いの家委員会 10:30～ 自治会館B室		憩いの家休館 盆休み	
			14	水	(秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 市老連理事会(書面)		憩いの家休館 盆休み	
			15	木	連合役員会(書面)		憩いの家休館 盆休み	
			16	金			井上	永田 友田
			17	土	②公園清掃 8:00～ 天上公園 ③公園清掃&ラジオ体操 8:00～ 鍋倉公園 ⑤公園清掃 8:00～ 向山公園 ④定例役員会(書面) 北六甲台自治会夏フェス(盆踊り)、予備8/18	③	瓢野	栖川
		(秋)うた声愛好会						

令和06年08月 連合福寿会予定表 後半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
						単福	午前	午後
			18	日	③定例役員会(書面)	憩いの家休館		
	フォークダンス		19	月	②定例役員会(書面)		黒田 健	黒田
			20	火	(秋)公園清掃 8:00~ 丸山公園 北六・いきいき体操 9:15~ 自治会館A室	④	渡邊	辻川
			21	水	①定例役員会(書面) (秋)いきいき体操 10:00~ 上山口東自治会館 市老連体育部会 13:30~ 福祉センター		梅垣	永芳
			22	木	ことぶき研修バス キュービー神戸工場 集合:自治会館前8:20、出発:8:30	憩いの家休館		
	健康麻雀 カラオケ		23	金	(秋)ひまわりの会 11:30~ 上山口東自治会館	④	勝谷	白谷
			24	土			棚窪	久保田
			25	日		憩いの家休館		
	カラオケ納涼会		26	月			前田	西川
	フォークダンス		27	火	北六・いきいき体操 9:15~ 自治会館A室		国田	三宅 辻田
			28	水	(秋)いきいき体操 10:00~ 上山口東自治会館 (秋)定例役員会 13:00~ 上山口東自治会館	⑤	知平 伊藤	塩野 康
			29	木	いぶ志銀配布		栗原	栗原
			30	金			柴戸	石井
			31	土			眞岩	上野

カラオケ	第2, 4金曜	9:30~	自治会館A室
カラオケお楽しみ会	上に続く日曜	13:00~	
北六・GG	火, 金曜	13:00~	平尻公園
	木曜	10:00~	
(秋)GG	火, 木, 金曜	8:30~	丸山公園
囲碁	第1, 2土曜	13:00~	コミセン 和室

フォークダンス	月曜	9:30~	コミセン A室
カエルの会	第1, 3水曜	13:30~	自治会館A室
うた声愛好会	第1日, 第3土曜	13:30~	上山口東自治会館
ひまわりの会	第4金曜	11:30~	上山口東自治会館
健康麻雀	第1土曜	13:30~	安心プラザA室
	第2, 4金曜	9:30~	