

### 広報部からの提案

#### もっとケアプラザを活用しよう!

区内に6番目の『都田地域ケアプラザ』ができて、6月から業務を開始しました。それに伴って近隣の他のケアプラザも受け持ちエリアが大幅に変更になっています。

これを機会に、各単位クラブとも、もっとケアプラザと連携を強化してはどうでしょうか。

地域ケアプラザは横浜市独自の組織で、各種コーディネーターが常駐してさまざまな相談に乗ってくれています。相談に乗ってくれる内容は多岐にわたります。要介護・要支援の認定の相談はもちろんですが、日常生活の問題の解決

も相談してみたいと思います。

あるクラブでは、民生委員と相談してケアプラザに動いてもらい、移動スーパ―「とくし丸」の町内巡回にこぎつけました。足の不自由な会員にとつてありがたい話です。また、あるクラブでは「現在の住居に住めなくなったときの終老後について」勉強会を開いたりしています。

体操のボランティア講師を紹介してもらったクラブもあります。

私たちは近隣の『認知症カフェ』も含めて、あらゆる資源を活用することを、もう一度考えてみていいのではないのでしょうか。



難して夜を明かしました。朝、警報も解除になり、我が家へ戻りましたが、一面焼け野原で母親も茫然としていました。

姉たちが戻るかを少し待ってみましたが姿は見えず、近くの焼け残った学校の避難所に行つて握り飯をもらい身体を休めている時、姉と兄が近所の人と姿を見せて、よかつたと思いました。母は私以上に安堵したと思います。向いの同級生のお母さんが焼け死んだと聞いて、とても悲しかったです。

終戦1週間前ほどの日には、花火を打ち上げるような「ひゆうー」という音がして、同時にものすごい揺れがあり、外に飛び出たら米軍の戦闘機の顔が見えるくらい低空で飛んでいるのが見えました。

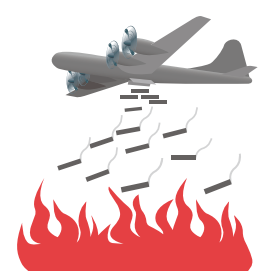
私の家の600mほど先に爆弾が落ちて、大きな屋根にすり鉢のような穴が空いていました。爆弾の恐ろしさ、悲しいこと、毎夜の爆撃機襲来の怖さはこの歳になっても忘れません。

8月15日、天皇陛下の玉音放送

があるという聞いて、私は一人でラジオオの前で聞きました。

真夏の暑い日で、私は子どもで意味が分かりませんが、日本が敗退したことを聞きました。なお、記録では東京大空襲の日の犠牲者は10万人だそうです。

(このお話は「会長・副会長研修会」でお話いただいたものです)



私たちは都筑区老連の活動を応援しています

車検・钣金・塗装・ちょいキズ修理  
お客様のご要望に合わせてお見積り  
車買取 下取りに出す前にぜひご相談下さい

**0120-809-339**  
(有)サンケイ自動車  
都筑区池辺町3424 ☎045-932-9339  
サンケイ都筑 検索

**イーグルスゴルフ**  
営業時間 / 朝5時～夜10時半

- ◆150ヤードの打ち直し(75打席)
- ◆アプローチグリーン練習場あり
- ◆本格的グリーン使用
- ◆入場券無料のクラブ会員制あり

スクール生募集中!  
打ち放題60分 1,200円  
105分 1,700円  
年中無休

都筑区東山田町1514-1  
**☎045-592-6226**

ニュータウン **川和ゴルフ**

【営業時間】  
日の出～22:00(受付終了21:20)

**パチストンゴルフアカデミー 健康寿命を延ばそう!**  
お試しレッスン開催中!

お問い合わせ 都筑区川和町1776番地  
ください ☎045-941-8688

— 音響機材レンタル・オペレート —

**Arxiduc Audio**  
株式会社 アーチドゥーク・オーディオ

横浜市都筑区折本町1859  
**☎045-593-2939**

お庭のことなら  
**株式会社高山造園**

045-592-2939  
横浜市都筑区東山田町1505  
地下鉄グリーンライン「東山田駅」より徒歩7分

木材リサイクル事業  
**株式会社リテック**

横浜市都筑区池辺町1588  
**☎045-944-4609**

元都筑区老人クラブ連合会会長・顧問の大澤謙二様を偲んで

12カ条の人生訓

白寿会 浅川 悟

大澤謙二様は令和3年3月21日87歳でご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。大澤謙二様は白寿会の会長も兼務されて...

を自慢することは一度もありませんでした。さらに、老人会に入られてからは、横浜市老人クラブ連合会理事...

この12カ条の中の次の言葉は特に私の好きな、感銘を受けた言葉です。11条の「言葉で人を傷つけない、感情的な上から目線の言葉...

は現役時代、三菱造船に勤められた技術者で、「鉄板を水中で溶接する水素溶接の方法を発明した功績」により、「内閣総理大臣賞を受賞され...

川県知事」、「関東甲信越ブロック老人クラブ連絡協議会会長」、「都筑警察署長」、「横浜市老人クラブ連合会理事長」からの表彰状、感謝状を授与されました。また「横浜市老人クラブ連合会」からは特別感謝状を授与されました。社会福祉功労者としても数々の受賞を...

12カ条の人生訓を自ら実践し、上から目線を避け、人にやさしく接する、もつと長く仕えたい上司の1人でした。数々の温かいご指導をいただきありがとうございます。追悼文が遅くなりすみません、安らかにお休みください。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています



故・元区老連会長 大澤 謙二様

都筑区老人クラブ連合会の会長を退任される際の特別講演で「私の経験から大切にしたいこと」として、大澤謙二様のお人柄を良く

im·prove 株式会社 佐々木工務店 横浜市都筑区南山田町3821番地の3 TEL:045-591-6636

中川不動産 株式会社 販売・賃貸・仲介・測量登記の御相談 〒224-0001 横浜市都筑区中川7丁目1番28号 TEL:045-913-7892(代)

生コン/建材一式 原木建材株式会社 横浜市都筑区東山田町1245番地 TEL:045-591-5047

泰平建設株式会社 横浜市都筑区東方町 989-3 TEL:045-945-0094

腰原塗装 株式会社 家具の塗装はおまかせ下さい 横浜市都筑区荏田東町4408 TEL:045-911-1525

神原興業 株式会社 横浜市・県企業庁 水道局指定 外構工事 横浜市都筑区荏田東 3-2-3 TEL:045-943-1536

# みんなの健康

## 認知症は戻れる？

認知症キャラバンメイト  
(荏田南三丁目どんぐり会)

佐藤 寛

世界的に有名な英国の医学誌「ランセット」は平成29年7月、ジル・リビングストーン教授の論文を掲載しました。現在は追加論文も発表されていますが、当初の論文によると認知症の約35%は予防可能とされました。十分な証拠のある認知症のリスクは①聴力の低下②中等教育の未修了③中年での肥満④高血圧⑤高齢期での喫煙⑥うつ⑦活動量の低下⑧社会的な孤立⑨糖尿病の9つ。

認知症とは「いったん正常に発達した知能が、後天的に、器質的な脳の障害によって広汎に継続的に低下し、日常生活・社会生活を営めない状態(富岡/昭和大学北部病院)」と定義されます。

まず上記リスクのいくつかは今からでも努力すれば回避することができます。例えば、①に気づい

たら補聴器を使用すること。耳からの情報量低下は脳の刺激を減少させています。③肥満、④高血圧、⑥うつ、⑨糖尿病はやはり医学的

あるいは生活習慣的に解決することが可能です。⑤の喫煙はやはり治療が必要な人も多い「しつこい生活習慣」です。タバコの煙には多様な発ガン物質が含まれており、家族にも悪影響が及びます。

さて認知症に至る過程の「まだ日常生活に支障がない状態」を軽度認知障害(MCI)と呼びますが、この段階だと約3割の人が、認知症に進まずに戻ってこられるとされています。実はこの段階で、老人クラブ活動が大きな効果を発揮するのです。

### (1) 生活習慣の改善で予防する

規則正しい生活は予防にもつながります。特に海馬を日常的に使っていると認知症になりにくいです。空間認知に関わっていると、海馬は鍛えられます。孫や曾孫とのコミュニケーションは進行抑制に最も効果があります。また、地域に安心できる状況(居場所)を作ると症状も落ち着きます。日

課・週課を決めて体操などを実践します。

### (2) 食生活の改善で予防する

過食を避け、塩分を減らしましょう。緑茶をよく飲んでいられるほど認知機能が低下しにくいと分かっています。糖質の取りすぎ、過度の飲酒を避けます。何にでも醤油ジャブジャブの人は危険です。

### (3) 運動で予防する

有酸素運動をしましょう。1回30分、週2〜3回。ウォーキング、水泳、ヨガ……、コグニサイズも極めて有効。グラウンド・ゴルフやペタンクもいい。

### (4) 回想法で予防する

元気だった時代にタイムスリップすることは最高の癒し。脳を刺激しやすい。

### (5) ゲームで予防する

囲碁・将棋・麻雀・パズルなど。

### (6) 白内障手術を適時に行う

また、老人クラブの役員を引き受けたり、決まった活動に参加したりすることは認知症を避けることに有効です。認知症になることを意識的に10年先送りしましょう。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

浄土宗  
**宗忠寺**  
横浜市都筑区池辺町 2704  
TEL 045-941-4726  
FAX 045-941-5685

葬儀のことなら何でもご相談下さい  
**セレモニーホール大成 仲町台**  
都筑区仲町台5-6-14  
他にも県内5ヶ所に直営斎場がございます  
年中無休・24時間受付  
大成祭典 ☎ 0120-115-542

シルク印刷・パット印刷・ホットスタンプ全般  
**武田工業** 株式会社  
横浜市都筑区南山田1-2-15  
TEL 045-592-6388

**シニア川柳 作品募集中**  
大賞:商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000円 (10名)  
募集期間:令和4年6月30日まで  
まずはクリック!  
川柳 ニチコミ 検索

交通安全施設・施工・販売  
**株式会社 アシスト**  
横浜市都筑区荏田南4丁目27-44  
☎ 045-941-5673

**株式会社 カモシダ**  
横浜市・県企業庁 水道局指定  
都筑区川和町 1441  
TEL:045-931-5321



短歌

水清き小倉の堰の皂莢に  
伝う涙の君が微笑

MGRSシニアクラブ 鈴木 誠

俳句

お花見の前にとうさん櫻色

南山田末広会 高橋 幸治

行きずりの他人の空似春しぐれ

すみれ会 男全 コウ

夕風や浜辺に集う二人連れ

牛久保東年輪会 安藤 博

水の音琴の音深し紅葉茶屋

牛久保東年輪会 長澤 節子

雨戸あけ梅一輪に胸おどり

ふじみ会 田宮 栄子

咲かせようウクライナ地に桜の花

GOGOクラブ 矢代 敏幸

昔蒲湯や母の髪結ふひとつかみ

MGRSシニアクラブ 白杵 実代

桜えび春の味わいそば二杯

MGRSシニアクラブ 松下昭四郎

車椅子押して花見の客となり

MGRSシニアクラブ 田中 節子

木道はくの字くの字に花菖蒲

MGRSシニアクラブ 鈴木 誠

老いてなほ至福の日ありさくら草

松寿会 北沼 利男

山若葉ひと夜に山をうずめける

見睦会 前田 敏光

歩行中スマホに無中蟻地獄

見睦会 小田倉五男

きやらぶきを煮れば母恋ふひと日かな

見睦会 長田 佳子

婆の手に携帯用の扇風機

見睦会 市川 進一

一休み熱い緑茶に桜餅

見睦会 長沢 清七

啓蟄や何処へ行くかと大欠伸

見睦会 小島 克行

妣の顔想い出す宵の雛かな

つづきが丘クラブ 市川喜美代

追伸の筆のあとにむし梅の花

つづきが丘クラブ 服部 倫子

芋供え光明みえし吾が病

つづきが丘クラブ 山田 陽子

潮干狩指先の傷塩に染む

つづきが丘クラブ 桑原みさ子

朝焼けや風の流れに雲権化

つづきが丘クラブ 桑原 正盈

露晴れ間山を結んでにの橋

勝田永寿会 佐藤 晃

川柳

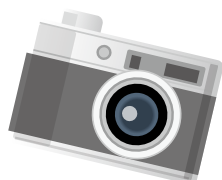
半袖で迎えた春に雪が舞う

勝田永寿会 佐藤 晃



写真募集

52号から16頁がすべてカラーページになりました。会員の皆様の写真も、カラーで載せることができます。文芸欄同様、皆様の自慢の写真を募集します。毎号について一人1点。所属クラブ、氏名、電話を明記の上、事務局宛にお送りください。



原稿募集

本誌の原稿を募集しています。

- ◎発行は年2回（1月、6月）です。
- ◎投稿は自作で未発表の文芸作品（短歌、川柳、俳句）、写真、課題投稿、エッセイなど。課題投稿やエッセイには顔写真を添えてください。600字厳守。
- ◎締切りは毎年3月末、10月末。都筑区老連の事務局必着です。
- ◎投稿に際しては所属クラブ名（所属していないときは不要）、氏名、電話番号を明記してください。また手書きの際は鮮明な楷書をお願いします。
- ◎内容が社会の公序良俗に反すると思われるときは掲載しないことがあります。また字数圧縮をお願いすることがあります。

# つづき写真集 ~単位クラブの活動~



すみれ会  
サロン



勝田永寿会  
忘年会・GG大会



川和第一寿会  
神社の草取り



東永楽会  
社会奉仕の日



川和団地シニアクラブ  
年末ディスコ大会



東山田そよかぜ公園愛護会(東光会)  
公園大清掃



編集委員

部長 佐藤 寛  
 副部長 小島 克行  
 部長 矢代 敏幸  
 副部長 田中 敏雄  
 部長 鈴木 誠  
 副部長 堀博通  
 部長 大河内 武久  
 副部長 森悦子  
 部長 桑原 正盈

編集後記

●都筑区老連では、各個人の老人クラブ加入と、各クラブの老人クラブ連合会加入をお勧めしています。奮ってお問い合わせください。

●「思い出携帯再起動」。

●電源が入らなくなった古いガラケーの再起動をauがやってくれます。メール、契約先不問。隔月で東京・銀座など。詳細は同社ホームページ参照。

●「千頭をくびり殺すを業とせる黄泉つ国とはソ連ならずや(故・岡崎功。昭和20年代前半)」。ウクライナの戦雲が一刻も早く収まり、世界中に平和が訪れますように。

広告を掲載いただきました皆さまへ

本紙発行に際しまして広告を掲載いただきました皆さまに厚くお礼を申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

私たちは都筑区老連の活動を応援しています

医療法人社団 虹の会  
センター北

**ひまわり耳鼻咽喉科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●	●	▲
15:00~18:30	●	●	/	●	●	/

▲13:00まで 休診日:水曜・日曜・祝日  
受付は診療終了30分前までです

横浜市都筑区中川中央 1-37-14 フォンテーンセンター北 2階  
☎045-911-8718 ☎03-4588-0078(予約専用)

不動産投資コンサルタント

**Century 21**

(株)横浜タウンサービス

**総横濱タウンサービス**

神奈川県知事(12)第9332号 不動産投資顧問業(般)00167号

本店 都筑区東山田町871 TEL 593-3555  
仲町台店 都筑区仲町台1-6-1 TEL 949-3555

医療法人 諒生会

**つちや眼科クリニック**

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	※	●	/	●	/

《休診日》日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 ※火曜午後は手術日

都筑ふれあいの丘駅前  
都筑区葛が谷15-30 フォーレストプラザ2F  
☎045-943-1108

塩素もアルコールも含まない

**天然成分100%**

**除菌水** の販売

ご購入は  
こちら

株式会社 コア・エレクトロニック システム  
都筑区南山田町 4105  
TEL 045-534-8235

**お葬式の相談窓**

相談・見積もり無料  
式場見学受付中  
経験豊富なスタッフが対応  
出張相談も承ります

**メモリアルアートの大野屋**

通話無料  
**0120-02-8888**

365日年中無休・9時~17時 (大野屋 お葬式)

税金の相談

**林秀彌税理士事務所**

都筑区茅ヶ崎中央44-5-201  
☎045-482-7888