

「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」
をメインテーマに、「第54回全国老人クラブ大会」
が11月5日・6日の両日、茨城県水戸市で全国から
一二四七人が参加、開催されました。

地域における老人クラブ活動の推進を通じて、それ
ぞれの地域の実情に合わせた共生社会の実現に取り
組み、高齢者福祉の向上を期することを目的とした
大会は、一日目は茨城県小美玉市・大分県臼杵市・
岩手県陸前高田市からの活動発表、二日目は「あなた
の知らない名字の世界」と題して高田幸男氏の講
演、式典が執り行われました。

式典では全国老人クラブ連合会会長表彰が行われ、
一〇八団体と二〇六名が受賞されました。



木村 美智子 殿
（会長 村木 厚子）
あなたは多年にわたり老人クラブ
活動の推進などの貢献発展に
され老人福祉の向上に貢献された
功績はまさに顕著であります
よってここに記念品を贈り
表彰いたします



令和7年11月6日

会員登録

老いを愉しく 第二十一回

元ときわ会病院長 永山 隆造

△愉しく幸せに暮らす鍵 その三▽
幸せいに暮らす第一の鍵は「感謝する気持ち」を持つことでした。

第二の鍵は「健康」です。

前回「サプリ」いわゆる補助食品について書きましたが、先日「白寿」の編集をされている大川氏から「ニンニクやリンゴは本当に体に良いのか?」と言ふ質問も多いとのお話が有りました。

私は第二の鍵の「健康」の源は「食べ物」と思っています。読者の皆様も食品への関心が高いので今から「食べ物」について書くことにします。

まず学校で習った五大栄養素の復習です。五大栄養素とは「人の体を作り上げている成分」を五種類に分けた物です。人が成長し、活動するためには、これらの成分を食べ物から栄養として取らなければなりません。

五大栄養素

1、糖質・食物繊維 炭水化物と言われていたものです。糖質は主にでんぷん類や糖分です。体の運動や内臓の働き・精神活動のエネルギー源となります。

穀物・芋類・果物などに多く含まれます。食物繊維

は野菜などに多く、腸の働きを活発にします。

2、タンパク質 人体の筋肉・内臓・皮膚などを作

ります。肉類・魚類・豆類などに多く含まれます。

3、脂質 人間の活動のエネルギー源や皮膚の乾燥

を防ぎます。肉類・魚類・大豆・菜種・ゴマなどに

多く含まれます。

4、ビタミン 炭水化物・タンパク質・脂肪などを

エネルギーに変たり、生命維持の調整をします。野

菜・穀類・肉類などに多く含まれます。

5、ミネラル 骨・歯を作るカルシウム、赤血球の

基となる鉄のほか筋肉の活動に必要なカリウムなど

が有ります。乳製品・緑黄野菜などに多く含まれま

す。

サプリは“補助食品”的略語で食事が取れない人やスポーツ選手の様に激しい運動をする人には必要ですが、普通は必要ありません。

今回は体に必要な栄養の基本を書きました。次回から日常の食物と栄養について具体的に書きます。

棟方志功没後50年記念展観賞

西豊田豊寿会 秋の研修旅行

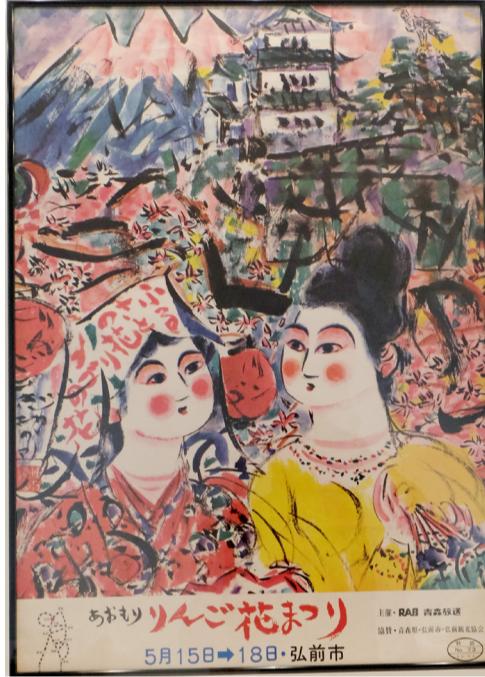
10月29日(水)青森市の県立美術館で開催されています

名)で秋の研修旅行を実施した。今回は会員増強の一環として、3名が初めての体験で研修に参加した。

当日は天候に恵まれ秋のさわやかな風が吹く穏やかな日和であった。9時30分に入館し11時までの鑑賞時間であったが、会員たちは自由に鑑賞した。

最初の展示は弘前市出身の画家奈良美智展(1室)を鑑賞し、その後は棟方志功作品のテーマ別展示室(6室)を順次鑑賞した。テーマは①「青森の子」②「ふるさとへの思い」③「青森の大自然」

④「世界のムナカタ」⑤「語り継がれる功績」⑥「棟方志功とねぶた」の六つのテーマ毎に分かれ、91作品が展示されていた。



この展示会は棟方志功館からの寄託品を中心に青森県郷土館・長島小学校や各地の団体・個人などの収蔵品をテーマ毎・年代別に展示したもので、棟方志功の世界をほとんど全てにわたって展示してありました。棟方志功といえば、板画で有名だが、絵画・彫刻・屏風絵など多様な棟方志功の世界が展示されました。観賞時間は1時間30分であったが、参加者は真剣な眼差しで鑑賞し、アツと言う間に時間が過ぎていった。

県立美術館をあとにし、途中で農産物を買い、30分程で蓬田村の「よもぎ温泉」に到着。この温泉は毎年の様に利用しているので、いつものように横幕で、「歓迎の」一文字を手書きで書いて歓迎し、その下で集合写真を撮影し全員に配布してくれた。

その後はいつものように昼食が始まり、会

事で今の所まだやること、やりたいことが沢山あって逆に困っている次第である。優しい方が今までの事を讀んで一杯やろうと言う。それはまだ終わっていないので、もう少し飽きないようだ。

【白寿】の原稿でも書きたいのだが、そういう訳で進みが遅い。今、自分のお尻をひっぱたいて居る。

しかし、面白いのは自主的に辞めた訳なので悔いはないが、今のが済んだら皆様がおっしゃる趣味無いし、今の所、医院の後始末に追われている以外は暇なしである。それが済んだら皆様がおっしゃるよろに何をすればよいか悩むのかもしれない。趣味の競馬は毎週末のようにあるし、それに頭と多少のお金を使っているので気が抜けない日々である。旅

は今月(10月末)から始めるが、多くの事にわざらはされて思う程に行動していない。また、皆様の言

うやることのない生活は今の所まだ存在していない。

チョットずつ原稿に目を向けると、もっと暇無しで過ごせるのかもしれない。私の後始末の記事を載せている広報委員の人達にも申し訳ない。

少々心残りは寝たきりの方達や私の医院にこられなくなつた患者さんに接する機会が無くなつたのが残念である。先日も薬を手に入れようとしたら、厚生労働省に廃院届を出していると薬を仕入れられないと言うことに気付かされた。開業中は規則に縛られ過ぎしていた事実を再認識した次第である。

何かと皆様済みません。(あしからず)



△歯なしの話 163 △

佐藤透

△やめる事▽
今回、歯科医と言う仕事を辞めるにあたり、自分で考えていた事と周囲の方々が言つてくれる事など、色々あつて面白く経験させてもらいました。

最も多いのが、やめて何をするの?と辞めると時間を持て余すよ……であった。とに角、大抵は一度程しか経験出来ないのであろうから、噛み締めてやろうと脳にも力が入るが、自分は周りの方々と違うのかも知れないのだが、辞めるに当たる楽しく経験させてもらつてゐるのに気づいて居る!気分が良いの

筋通す人でジョッパリとも云われ

老夫婦二人の会話主語が抜け

筋通す人でジョッパリとも云われ

清水 川魚

田中さち子

◇川柳 藤崎地区 ◇

新谷 結城

愛読書売れずに残る古本屋

情報の多いスマホにある恐怖

(と言つてか経験中である)(笑)

北の旅湖面の月に語りかけ

じいさんも羽毛布団でえびす顔

成田 波麻

木村 羊川

佐々木トミ子