

歌声は生きる喜び 54人参加

「いつでも夢を」で若い頃を思い出し 「青い山脈」を合唱し再会を誓う

秋の「かばら歌声喫茶」は1月25日(日)かばらデイサービスセンターを会場に開かれました。そして予定した午後2時から4時までの2時間余り、会場に足を運んだみなさんは、はつらつとした声で歌を楽しみ交流をしました。

感情を込めて歌うことで気持ちが豊かになる様な気がします。伴奏はいつもお世話になっている石川衛さんでアコーディオンの響く音は素敵な雰囲気を出しています。受付で参加したみなさんに歌集が配られますが、そこには新しい新曲は「こもれび」の会員が会場の中央に並び披露してもらいました。



「こもれび」のみなさんが歌を披露

この日、指揮をとったのは歌声サークル「こもれび」の指導者

場のみなさんは若い頃に歌った思い出深い歌と見え、みなさんが大きな口を開けてうたを楽しんでいます。そして「高原列車は行く」「里の秋」など歌唱が続きます。時々指揮の伊藤さんから「歌の由来」「歌の背景にあるもの」などの解説が入り、一つの歌に込められた深い意味を知ることになります。それがまた歌の心をつかむ切っ掛けになり、



なつかしい歌を心ゆくまで楽しみました

「ゆ〜ゆ〜湯」入浴券が使えない 予算要望・署名活動・区議と連携で利用が実現



日の出湯
大谷田地区から多くの署名が届けられ、区の委

足立区が七十歳以上の区民に送っている「ゆ〜ゆ〜湯」入浴券が、中川の銭湯が無くなり、近くの第一日立湯は葛飾区なので使えないという人の声を聞きまし



員会が開かれる2日前には、提出し、行きま

た。秦野昭彦区議に相談したところ、請願陳情の署名を作り、運動していく事が大切だと聞き、すぐに署名運動に着手しました。始め152筆で提出した署名に対し、区の担当者は目もくれず、もつと集めました。その他の会合でも呼びかけ、署名用紙を持ち帰ってもらいました。大谷田地区から多くの署名が届けられ、区の委員会の冒頭で署名数が増えていく報告があり、共産党の西の原区議は署名の力に後押しされて、質問しやすかったと言っていました。署名が753筆になりました。西の原区議から厚生委員会からゆ〜ゆ〜の質問をするから傍聴に来てと言われ、質問にとうとう足立区は「11月26日葛飾区の浴場組合との話し合いをする、葛飾区の第一日立湯と日の出湯が利用できるように交渉いたします」と答弁。その結果やつと実現しました。住民のささやかな願いをすくい上げていくことの大切さ、署名と議員の連携プレーイで実現できることが、もつとあるはずだと思えます。

報告 渡名喜 史子

会員拡大目標達成!

全国の民医連の事業所で友の会と共同して会員拡大を進めてきました。事業所の入会の訴えに64人の目標に対し67人が応えて目標を達成しました。ありがとうございました。

広さからちょうど良い人数でした。

報告 嶺岸 宏

かばら歩こう会 北斎美術館（両国） 深川江戸資料館・清澄庭園 13人参加 深川めしアサリを食べても食べても出てくる



歩こう会・清澄庭園にて

秋のかばら歩こう会は、時代小説でお馴染みの深川巡りに行きました。半蔵門線で錦糸町へ、乗り換えて両国駅で下車。初めは北斎美術館へ行きました。まだ新しく出来たばかりの建物は、モダンで大きくは見えますが、4階建てで展示室は狭く感じません。世界に知られる北斎の版画や絵と、大江戸グルメと北斎という特別展が開かれ、有名な北斎漫画や富嶽三十六景の名場面や錦絵を堪能しました。北斎は美食家だったのかで

次回への引き継ぎを行いました。各実行委員から出された意見で共通していたものは、4課とも各講師の先生方が難しい話を噛み砕いて話してくれましたので、とても分かりやすい講座になったと言ふことです。

そして講師の話と共に「難聴になった人」の体験談。「インプラントの治療を實際受けた人」の話。「便秘に悩む人」の暮らしの工夫など、出席者からそのテーマに沿った話題の提供があり、より病気の全体像をつかむ上で役に立ったと言ふ意見が上げられました。

今回の参加者（196人）の参加動機は「下町の健康への折り込みチラシを見て」がもっとも多く40%近くを占め、それ以降は朝日・読売などの新聞への折込みが18%、友の会役員から誘われて16%、お誘いの電話、ポストインされたチラシを見て（職員が配った）と続きました。

今後の講座で取り上げたテーマについても話し合いました。その結果「今回は認知症の話が無かったが、次回は取り上げた方がよい」と

好評をはくした蒲原健康講座 今期は4課合計で196人が受講

蒲原健康講座は11月17日（土）の高原先生による「便秘の話」で無事、終了いたしました。この後、11月30日（金）に最後の実行委員会が開かれ、地域の友の会役員と職員の実行委員が11人集まり、まとめの会議を行い

「『目の病気についても聞きたい』と言う人がいたので眼科の先生に相談しよう」と多々の意見が出ました。みな

『フレイル』聞いたことありますか？ 健常な状態と要介護状態の中間の状態

数年前から注目されている言葉で、「加齢に伴うさまざまな臓器機能変化や予備能力低下によって外的ストレスに対する脆弱性が亢進した状態」と定義されているのですが、簡単に言うところ、「健常な状態と要介護状態の中間に位置する状態」のことをいいます。

加齢変化は個人差はあるものの誰にも起きる現象で、一般的に「年のせいだから」と身体的・精神的機能の衰えを諦めている方も多いため、栄養の見直し、適切な運動、社会（地域）との交流などで健常に近い状態に戻る可能性を持っています。

栄養に関しては、年齢とともにカロリー、蛋白質、ビタミンDの摂取量が減ってしまふとフレイルになりやすくなります。蛋白質を摂ることで運動の効果が得られやすくなりますし、ビタミンDは骨と骨格筋の両方に重要で、転倒や骨折の発生率を下げられるのではないかと言われています。運動に関しては、骨格筋機能（筋力、骨格筋量、身体機能）が高まり、転倒予防につながります。社会との交流に関しては、自主グループや地域サロンなどへの参加で、軽度認知機能障害や老年性うつが減らせるのではないかとされています。

ここで、友の会ではさまざまなサークル活動、班会、歩こう会、平和カレーなどを行っており、「栄養・運動・地域」の3つの要素を実施するのにとても良いのではないかと思います。今まで参加した事のない方も、一度参加してみたい方がですか。担当 東あやせ薬局 薬剤師 水島 佳代子

「『目の病気についても聞きたい』と言う人がいたので眼科の先生に相談しよう」と多々の意見が出ました。みなさんからも取り上げて欲しいテーマがあったら職員か友の会役員までお知らせください。第16期健康講座 実行委員長 小川 務