



かけはし

N A L C 東 横 浜

事務所:横浜市港北区大倉山 2-7-48

シャトレ大倉山西2F

電 話:045(540)7422

FAX :045(883)7619

発行責任者 : 川島 弘

編 集:NALC東横浜広報委員会

Email: nalc.higashiyokohama@gmail.com

HPURL :https://nalc-kakehashi.fc2.net/

赤い羽根街頭募金活動(10/4)にて、 6名の会員で、5545 円の募金を集める！



優しいお父さんに抱っこされた3〜4歳くらいの男の子が、一生懸命に募金箱にお金を入れてくれました。



小学生の女の子が、募金をしてくれました。(写真下)



募金活動に参加されていた石原さんが、偶然会われた「びーのびー」の関係のお二人から募金を頂きました。(写真右)



今年は、10月4日(土)午前10時に新横浜駅の横浜銀行前に集合して、道行く人達に「赤い羽根共同募金にご協力をお願いします」と呼びかけ続けました。

「手作り小物品」製作に4名の会員の皆さん が参加されました！



原田副代表の呼掛けで、9月18日(木)に一か月後の10月に開催の「えがおまつり」に販売する「小物」作りが行われました。ベテランの富田さん、入会2年目の関澤さん、そして新入会員の高橋さん達が、器用な手つきで生地を縫い合わせていました。ベテランの富田さんは、ご自宅では、現在では貴重な「お手玉」や「猫ちゃんワッペン」等々、心温まる作品を持ち寄って頂きました。



高橋さん 原田さん 関澤さん 富田さん



私の本棚コーナー



帚木蓬生著「老活の愉しみ」を読んで

最近、帚木蓬生(はきはぎ) ほうせい(さん)の本に吸い込まれてしまうほど、読了しています。帚木さんは、1947年生まれで、東大・九大卒の作家であり精神科医として活躍されています。私が感銘を受けた「閉鎖病棟」「水神」などは、山本周五郎・新田次郎賞を受賞されています。

「はじめに」で書かれていますのは、2019年の人口推計によると65歳以上の高齢者の総人口に占める割合は28%で世界一位です。二位のイタリアが23%、三位のポルトガルが22%ですから断然トップです。しかし、健康で一生を全うするためには、健康寿命を延ばすことに付きまします。今現在、平均寿命と健康寿命の差が、男性で9年、女性に至っては12年間の不健康期間、つまり他人の介護を受けなければならない期間が、長期に渡ると言っています。

この本は、第一章〜第15章から成り立っています、各章で少しでも長生き出来る身体のケアについて医者立場で綴られています。

この中の全てを書く訳にはいきませんので、私がこれは大切だなぁと思うことを箇条書きに①②書いてみたいと思います。

その①は、「骨格筋が高齢者を救う」です。

筋肉は人体のエンジンであり、ヒーターであり、血液ポンプでありプロテクターでもあるのです。筋肉が衰えると、この4機能が低下し、人は人としての生活が送れなくなり、病むしかないので……と。

その②は、「口腔機能が衰えると、老化はすすむ」です。

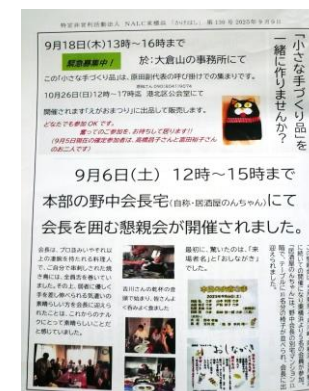
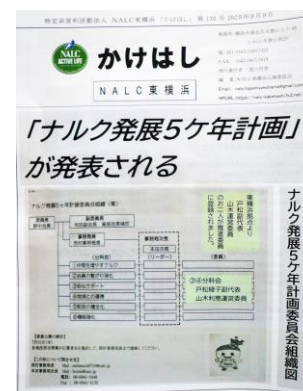
高齢者は、唾液の分泌が減少し、歯茎の低下も起こるため「歯周病と虫歯」が避けられません。作者は、1日に5回歯磨き(起床時、毎食後、就寝前)にするそうです。歯周病は、感染症ですから、唾液の付いた食べ物やお箸、スプーン、フォークなどで感染しますので、必ず取り箸を……と。

まだまだ先がありますが、スペースの関係で、これで終わります。是非、皆様も一度この「老活の愉しみ」を手にとってみて下さい。皆様が生活されるうえで、少しでも参考になればと思ひまして書き留めました。

(文責 川島 弘)

ナルク本部の HP を検索してみよう！

検索するとナルクのことが全て理解できるように、詳細が綴られています。



東横浜の「かけはし」が、スマホやパソコンにて、「ナルク本部」のHPから見る事が出来ますので、是非共、ご覧下さい。ナルク本部のHPの目次にあります「拠点会報」をクリックしますと「首都圏・南関東・静岡」が表示されますので直近の東横浜の「かけはし」が見られます。

10月26日(日)12時～16時
港北区公会堂にて「えがおまつり」が
開催され、ナルクのブースに手作り品・
木工玩具・エンディングノートなどが、
所狭しと陳列され、沢山のお客さんをお
迎えしました。



手作り品は、女性のお客さんに好評で、どんどん売れていました。
原田さん・富田さん・高橋さん、ありがとうございました。



結果発表です！

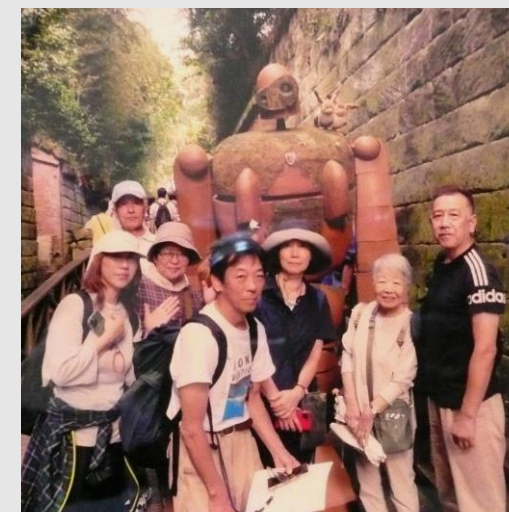
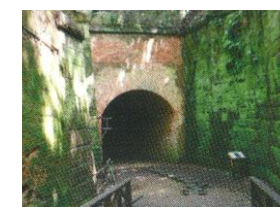
手作り品の売上総額は17100円で、拠点の本会計に一部寄付
(7250円)を頂きました。有難うございました。また、木工玩具
の総額は10700円で、ともだちの丘に全額お渡ししました。

木工玩具を買いに見えた小さなお子さん連れの
奥様が、「可愛いワンちゃん」をお買い求
め頂きました。
その間、お子さんは、
メリーゴーランドなど
で遊んでいました。
(写真下)



今年最後の「歩こう会」が、横須賀の猿島巡りで開催
され、8名(会員7名+友人1名)が結集しました。

10月18日(土)
暖かく快晴の天気
なか、午前9時45分に
京急「横須賀中央駅」改
札口に8名の仲間が集
合し、これから始まる要
塞島「猿島」散策に思い
を馳せ乍ら、10時30分
出港の渡船に乗船する
ために、三笠棧橋を目指
してスタートしました。
途中、三笠ターミナルや
三笠公園に立ち寄りな
がら三笠棧橋猿島渡船
乗船場に到着。大勢の観
光客で賑わうなか、代表
幹事の宮脇さんから「猿
島航路乗船券」を受取り
船に乗り込み、甲板に集合
して周囲の景色を堪能
したり、スマホにて写真
を撮ったりしながら楽し
んでいました。



AI 大型ロボットと
ハイ！ポーズ



無人島猿島のパンフレ
ットです。(写真左)



猿島までの「往復乗船券」と乗船した「船」です

