



80歳の壁を超えて

先般、厚生労働省が発表した簡易生命表によると、2021年の日本人の平均寿命は男性が81.5歳、女性が87.6歳だった。新型コロナウイルス流行の影響で、男女ともに僅かに短くなったそうだが、世界的には日本の女性が1位を維持しており、男性も3位である。

私は昨年この平均寿命をなんとかクリアできた。一昨年80歳を機に受けたドック検診で「脳動脈瘤」が見つかり、詳細な検査や主治医からの説明をうけて、コロナ禍の中ではあったが「なんとかなるさ」と考え、開頭手術を受けた。最近の医療技術や医療機器の進歩にも助けられ、運良く無事治療ができた。

また、運転免許の更新で先日「認知機能検査」を受けた。結果は「認知機能の低下のおそれはない」ではあったが、前に検査を受けたときよりやや手間取ってしまった。

「まだ若いつもり」でいたけれど、後期高齢に区分されてかなりの日が経つ。足腰の衰えに加え、

運営委員 大西 聡明

物忘れも多くなり、そろそろ認知機能の低下にも備えておかないといけないのか。

人生100年の時代。「高齢者専門の精神科医 和田秀樹氏」の著書からヒントをいただく。

- ・コロナ禍などで自粛生活を送り、頭や体を使っていないとどんどん衰えてしまう。若い頃には身体を動かそう、頭を使おう、活動をしようといったことが面倒とは感じなかったが、歳をとるにつれ、面倒くさいと感じるようになる。これと闘わないと老化はどんどん進む。
- ・老いを正しく知り、自分の健康寿命を延ばすこと。医者と言いなりになるな…自分を守るのはあくまで自分。まず、よく食べ、動いて笑える毎日が送れるよう、よい生活習慣をつくる。
- ・老いても自立して生活していく…一人で生きる覚悟を持つことも必要。

人との交流、ちょっとした旅は私たちには必要。2025年大阪・関西万博を見に行くことを今から楽しみにして、元気で老いたいものです。

同好会活動 10月予定表

☀ ウォーキング	7日(金)	岩船寺～浄瑠璃寺(コスモス) 集合9時(星田.河内磐船駅共)	北村 啓子	891-0743
✪ 折り紙	18日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健康麻雀	12日(水) 24日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	27日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	28日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	5日(水) 19日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	4日(火) 20日(木)	(火) AM10時 星田会館 (木) PM1時30分 //	渡邊 恵美子	893-2284
🏠 すずめのお宿	9日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	25日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141
🏌️ ゴルフ	17日(月)	3拠点合同ゴルフコンペ 牧野パークゴルフ場	津村 芳男	090-3929-0381

こんなボランティアを利用する時期です

活動	内容	担当	☎
庭木の手入れ	年末の庭の手入れ、早めに予約受け付けます。 12月は寒さのため活動休止します。	井田 敏雄	891-5889

2022年7月度時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績（合計 201点）		[利用者数]
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）
家事・介助・その他	19/11	伊藤繁子 神林秀雄 坂元良子 田上 薫 田中節子 瀧下勝子 早川久代 増田文子 三谷サト子 山下満寿美 渡辺陽子 [5]
きんもくせいDS	42/13	伊藤道子 北村順子 久保木榮子 佐藤昌子 新庄悦子 中内博子 西尾秋江 野々村節子 寺前哲子 戸田和子 仲井とし子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星DS	40/15	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂野小夜美 坂元良子 桜川幸代 佐々木節子 瀧下勝子 田中暁子 竹田千鶴子 仲井とし子 若松桂子 渡邊紀美子
そんぼ交野駅前	9/8	大西美智子 加藤愛子 雲川愛子 桜川幸代 仲井とし子 田中暁子 三谷サト子 山下満寿美
庭手入れ	33/7	井田敏夫 川原田慶子 北村正一 谷口博美 中井吉和 西本敦子 村田ひさ子 [5]
ハウスヘルパー	11/1	若松富士男 [2]
送 迎	1/1	谷口博美 [1]
事務所当番ほか	46/18	井田敏夫 伊藤繁子 大西聰明 下村隆司 住村恵子 田上 薫 田中暁子 谷口博美 堂野喜美子 戸田十九一 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 山下朝子 若松桂子 渡邊紀美子 渡辺陽子
奉仕活動実績（合計 129点）		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）
子 育 て	26/9	北尾早代子 桜川幸代 仲井とし子 高木 徹 田中暁子 豊島 隆 野々村節子 三谷サト子 山下満寿美
NALC 活動	103/35	有元素子 泉原敏勝 井田敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 大西聰明 加藤愛子 加藤千保子 北尾早代子 北村順子 黒木美津子 久保木榮子 坂元良子 佐藤昌子 杉下栄子 角崎百合子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 谷口博美 津村芳男 戸田十九一 豊島 隆 浜口忠吉 早川久代 林 節子 福島邦子 増田文子 村田ひさ子 山下満寿美 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊紀美子 渡辺陽子

☆ 事務局 だより ☆

会員動静：会員数	246名（男子94名・女子152名）	世帯数 168世帯
----------	--------------------	-----------

シリーズ 私の思い

ナルクに入って良かった事

杉下 榮子（天野が原）

私の生きがいは少しの野菜と花を作る事です。気持ちが癒やされたり、成長と収穫を楽しみにしています。ところが5月に目の病気のため15日間入院することになりました。その間近所のナルクの方々に水やりをお願いしました。枯れても仕方無かったのに水やりをしてもらったおかげで立派に成長して今年もトマトが豊作でした。たわわに実った新鮮なトマトを毎日いただきました。ちなみに写真は1日で採れた量です。その他にも家事支援をお願いして助かりました。また、「ごきげんさん会」では同じ境遇の人達と楽しく語り合ったり、悩みを聞いてもらったりして有り難いと思っています。

これからもまだまだお世話になるとは思いますが、一方私に出来ることがあればナルク活動をしなくてはと思っています。



