

緑友会だより

発行責任者
緑園南・北緑友会
南)会長 根本 暉
北)会長 大野恵美子
編集責任者
大沼 敏章
Tel 045-811-1580



**新年度総会で北緑友会会長に
大野恵美子さんが就任されました。**
(総会については後述の平成二十九年度南・北緑友会総会を参照ください)

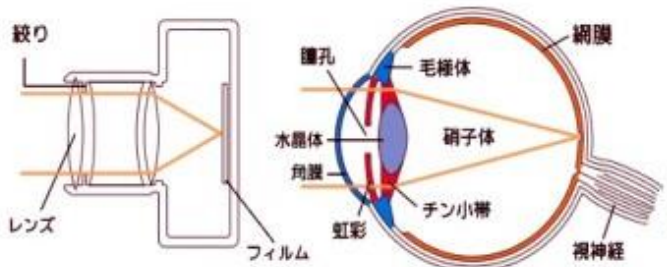


「北緑友会の会長に選出いただき、大野恵美子です。未熟者で至らない点も多いかと思いますが、皆様のお気づきの点はどんどんご指摘いただき、前任の会長の「ご協力をいただきながら、よりよい緑友会になりますよう尽力したい」と思っております。どうぞ皆様もお力添えください。よろしくお願いいたします。以上

「白内障」と「運転経歴証明書」

南緑友会会長 根本 暉

平成二十九年度緑友会の定期総会に際しましては、総べての議案について原案通り御承認賜りましたこと感謝致しますと共に、御報告申し上げます。さて、近年私達の周りでも「白内障」



に「白内障」に関する話題が増えてきたと感じております。緑友会の中でも具体的な経験談を耳にする機会が多くなりました。白内障の原因は加齢によるものが多いこと、自然な成り行きなのかも知れませんが、人の目はよくカメラにたとえられ、レンズに相当する水晶体は直径9mm、厚さ4mmの

凸レンズの形をしていて、膜(黄)に包まれています。水晶体の中心は、透明な組織でたんぱく質と水分から構成されています。正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし、さまざまな原因で水晶体の中心のたんぱく質が変性して濁ってくる場合があります。これが「白内障」です。水晶体が濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射して網膜に鮮明な像が結ばなくなり視力が低下します。水晶体の濁り方はひとりひとり違うため、症状はさまざまですが、主な症状としては、「目がかすむ」、「まぶしくなる」、「明らなところが見えにくい」、「一時的に近くが見えやすくなる」、「眼鏡が合わなくなる」など、二重、三重に見える「二重」などがある場合があります。私の場合、約2年前から右目の視力が落ちてきて、眼鏡が合わなくなりました。眼科の先生から白内障の症状があると言われておりましたが、左目は正常なので、治療・手術は急がなくても大丈夫と言われました。今から丁度一年前、私は自動車運転免許証の更新時期が来ておりました。昭和四十一年に取得して以来、半世紀にわたり無事故で頑張ってきた訳です。しかし、右目の白内障の症状により、左右の視力のアンバランスで、遠近感が怪しくなっていました。免許証の更新に際しては、まだ運転には自信はありましたので、かなり迷い返上し、「運転経歴証明書」を貰うことに決めました。その後、昨秋に白内障の手術を受け、現在は視力も正常に回復しております。もっと早く白内障の手術を受けていたら免許更新を考えたかも知れません。一方で、昨今の高齢者の高速度道路走行など自動車運転事故の報道を見聞きするにつけて、私も無事故のまままで運転を卒業したことは正解だったかなと思う頃であります。現在の白内障の手術は主に、濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し(超音波水晶体乳化吸引術)、人口のレンズ(眼内レンズ)を入れる方法で行われて

ています。白内障が進行して、核が固くなっていく場合は、水晶体の核を丸ごと取り出すこともあります(水晶体外摘出術)。目の手術という怖いイメージがありますが、白内障の手術は進歩し、材質の良い眼内レンズも開発されているので、安心して手術を受けることが出来る様になりました。私の場合も手術の正味時間は十五分程度で無事に終了しました。白内障は加齢により起こり易い症状です。今は正常な左目も、将来加齢により、水晶体が濁ってきて手術が必要になる時が来るかも知れません。終わりに、高齢者に多く見られる自動車運転事故の要因の一つである「認知症」について触れます。2年前のある調査では、認知症四四〇万人、軽度認知障害が三八〇万人で、調査をするたびふえています。認知症とは、ひとたび正常に発達した知能が、何らかの原因で障害され、普通の社会生活が送れなくなった状態。A II 記憶障害がある場合は認知症。B II ① 抽象的思考の障害、② 判断の障害、③ 高次皮質機能の障害(失語、失行、失認)、④ 性格変化(性格が悪くなる)。B は記憶障害がなければ認知症ではないのです。正常な物忘れと認知症の違いは、物忘れを自覚しているのが正常、自覚に乏しいのが認知症。電話の内容を忘れるのが正常で、電話がかかってきたこと自体を忘れるのが認知症。食事の内容を忘れるのが正常で、食事したことを忘れるのが認知症。私達も出来るだけ身体と脳を活性化することで、認知症の発症を遅らせて、これからの生き甲斐のある人生を送りたいものです。緑友会の様々な活動が、明るく楽しい毎日を迎えるための一助になれば大変有難いことと思っております。以上

平成二十九年度 南・北緑友会総会が四月 二十三日に開催されました。

議長に南緑友会四班の豊倉 昭氏が選出され、熱心な協議の末原案通り承認可決されました。

- 平成二十九年度南・北緑友会定期総会次第
- 一、開会のことば
 - 二、会長挨拶
 - 三、議長選出
 - 四、報告及び議案の審議
 - ① 平成二十八年度事業・活動報告
 - ② 平成二十八年度決算報告
 - ③ 平成二十八年度会計監査報告
 - ④ 次年度繰越金の取扱いについての審議
 - ⑤ 緑友会会則一部改正(案)審議
 - ⑥ 平成二十九年度役員及び班長選出
 - ⑦ 平成二十九年度事業及び活動計画(案)審議
 - ⑧ 平成二十九年度収支予算(案)審議
 - 五、議長解任
 - 六、新会長挨拶及び新役員・班長紹介
 - 七、閉会のことば
- 以上



総会の熱心な審議風景



豊倉氏の適切な議長進行で順調な議案審議



決算報告や予算説明で活躍の南緑友会会計 桂氏

【新役員及び班長】
(以下敬称略)
南緑友会
会長 根本 暉(重任)
副会長 吉沢 逸男(重任)

北緑友会		南緑友会	
総務班 大沼 敏章(新任)	監査班 長谷川 正洋(新任)	総務班 大沼 敏章(総務に就任)	監査班 長谷川 正洋(新任)
① 長谷川 正洋(新任)	① 長谷川 正洋(新任)	① 大沼 敏章(新任)	① 大沼 敏章(新任)
② 小川 誠七(新任)	② 小川 誠七(新任)	② 大野恵美子(新任)	② 大野恵美子(新任)
③ 吉沢 逸男(新任)	③ 吉沢 逸男(新任)	③ 川口美江子(新任)	③ 川口美江子(新任)
④ 正洋(新任)	④ 正洋(新任)	④ 薄井 純夫(新任)	④ 薄井 純夫(新任)
⑤ 英子(新任)	⑤ 英子(新任)	⑤ 川口美江子(新任)	⑤ 川口美江子(新任)
⑥ 英子(新任)	⑥ 英子(新任)	⑥ 中谷 則子(新任)	⑥ 中谷 則子(新任)
⑦ 英子(新任)	⑦ 英子(新任)	⑦ 渡辺みどり(新任)	⑦ 渡辺みどり(新任)
⑧ 英子(新任)	⑧ 英子(新任)	⑧ 神谷 美温(新任)	⑧ 神谷 美温(新任)
⑨ 英子(新任)	⑨ 英子(新任)	⑨ 針生 勲(新任)	⑨ 針生 勲(新任)
⑩ 英子(新任)	⑩ 英子(新任)	⑩ 川口美江子(新任)	⑩ 川口美江子(新任)
⑪ 英子(新任)	⑪ 英子(新任)	⑪ 田島タマ子(新任)	⑪ 田島タマ子(新任)
⑫ 英子(新任)	⑫ 英子(新任)	⑫ 賀川 義昭(新任)	⑫ 賀川 義昭(新任)
⑬ 英子(新任)	⑬ 英子(新任)	⑬ 大野恵美子(新任)	⑬ 大野恵美子(新任)
⑭ 英子(新任)	⑭ 英子(新任)	⑭ 大野恵美子(新任)	⑭ 大野恵美子(新任)
⑮ 英子(新任)	⑮ 英子(新任)	⑮ 大野恵美子(新任)	⑮ 大野恵美子(新任)
⑯ 英子(新任)	⑯ 英子(新任)	⑯ 大野恵美子(新任)	⑯ 大野恵美子(新任)
⑰ 英子(新任)	⑰ 英子(新任)	⑰ 大野恵美子(新任)	⑰ 大野恵美子(新任)
⑱ 英子(新任)	⑱ 英子(新任)	⑱ 大野恵美子(新任)	⑱ 大野恵美子(新任)
⑲ 英子(新任)	⑲ 英子(新任)	⑲ 大野恵美子(新任)	⑲ 大野恵美子(新任)
⑳ 英子(新任)	⑳ 英子(新任)	⑳ 大野恵美子(新任)	⑳ 大野恵美子(新任)
㉑ 英子(新任)	㉑ 英子(新任)	㉑ 大野恵美子(新任)	㉑ 大野恵美子(新任)
㉒ 英子(新任)	㉒ 英子(新任)	㉒ 大野恵美子(新任)	㉒ 大野恵美子(新任)
㉓ 英子(新任)	㉓ 英子(新任)	㉓ 大野恵美子(新任)	㉓ 大野恵美子(新任)
㉔ 英子(新任)	㉔ 英子(新任)	㉔ 大野恵美子(新任)	㉔ 大野恵美子(新任)
㉕ 英子(新任)	㉕ 英子(新任)	㉕ 大野恵美子(新任)	㉕ 大野恵美子(新任)
㉖ 英子(新任)	㉖ 英子(新任)	㉖ 大野恵美子(新任)	㉖ 大野恵美子(新任)
㉗ 英子(新任)	㉗ 英子(新任)	㉗ 大野恵美子(新任)	㉗ 大野恵美子(新任)
㉘ 英子(新任)	㉘ 英子(新任)	㉘ 大野恵美子(新任)	㉘ 大野恵美子(新任)
㉙ 英子(新任)	㉙ 英子(新任)	㉙ 大野恵美子(新任)	㉙ 大野恵美子(新任)
㉚ 英子(新任)	㉚ 英子(新任)	㉚ 大野恵美子(新任)	㉚ 大野恵美子(新任)
㉛ 英子(新任)	㉛ 英子(新任)	㉛ 大野恵美子(新任)	㉛ 大野恵美子(新任)
㉜ 英子(新任)	㉜ 英子(新任)	㉜ 大野恵美子(新任)	㉜ 大野恵美子(新任)
㉝ 英子(新任)	㉝ 英子(新任)	㉝ 大野恵美子(新任)	㉝ 大野恵美子(新任)
㉞ 英子(新任)	㉞ 英子(新任)	㉞ 大野恵美子(新任)	㉞ 大野恵美子(新任)
㉟ 英子(新任)	㉟ 英子(新任)	㉟ 大野恵美子(新任)	㉟ 大野恵美子(新任)
㊱ 英子(新任)	㊱ 英子(新任)	㊱ 大野恵美子(新任)	㊱ 大野恵美子(新任)
㊲ 英子(新任)	㊲ 英子(新任)	㊲ 大野恵美子(新任)	㊲ 大野恵美子(新任)
㊳ 英子(新任)	㊳ 英子(新任)	㊳ 大野恵美子(新任)	㊳ 大野恵美子(新任)
㊴ 英子(新任)	㊴ 英子(新任)	㊴ 大野恵美子(新任)	㊴ 大野恵美子(新任)
㊵ 英子(新任)	㊵ 英子(新任)	㊵ 大野恵美子(新任)	㊵ 大野恵美子(新任)
㊶ 英子(新任)	㊶ 英子(新任)	㊶ 大野恵美子(新任)	㊶ 大野恵美子(新任)
㊷ 英子(新任)	㊷ 英子(新任)	㊷ 大野恵美子(新任)	㊷ 大野恵美子(新任)
㊸ 英子(新任)	㊸ 英子(新任)	㊸ 大野恵美子(新任)	㊸ 大野恵美子(新任)
㊹ 英子(新任)	㊹ 英子(新任)	㊹ 大野恵美子(新任)	㊹ 大野恵美子(新任)
㊺ 英子(新任)	㊺ 英子(新任)	㊺ 大野恵美子(新任)	㊺ 大野恵美子(新任)
㊻ 英子(新任)	㊻ 英子(新任)	㊻ 大野恵美子(新任)	㊻ 大野恵美子(新任)
㊼ 英子(新任)	㊼ 英子(新任)	㊼ 大野恵美子(新任)	㊼ 大野恵美子(新任)
㊽ 英子(新任)	㊽ 英子(新任)	㊽ 大野恵美子(新任)	㊽ 大野恵美子(新任)
㊾ 英子(新任)	㊾ 英子(新任)	㊾ 大野恵美子(新任)	㊾ 大野恵美子(新任)
㊿ 英子(新任)	㊿ 英子(新任)	㊿ 大野恵美子(新任)	㊿ 大野恵美子(新任)

緑友会の主な活動(二月以降)

○「地域交流・ボランティア」

一月七日 緑園地域交流センターで、緑園連合自治会主催毎年恒例の新年祝賀会に多くの緑友会会員が参加し、地域で活躍されている他の団体との交流を図り有意義な時間を過ごしました。

二月十八日 「ノルディックウォーク講習会」を協賛 緑園連合自治会女性部主催、緑園地区シニアクラブ連合会協賛の講習会を交流センターで実施。今回で4回目ですが好評で大勢の参加がありました。



○「介護サービス講座」を開催

三月二十六日 緑園地区シニアクラブ連合会主催の講習会を交流センターで実施。出来るだけ介護のお世話にならないよう日頃の心掛けと、万一の必要になった時のサービスの受け方の講座です。内容は①介護保険の説明、②誤嚥性肺炎の予防と口腔ケア、③認知症予防体操でした。毎年三月に開催しますので次回は大勢の参加をお願いします。



○緑園地区シニアクラブ連合会「花見会」

四月 四日 この日は泉区シニアクラブ連合会主催恒例となっている緑園都市駅前から大池自然公園までの「ウォーキング」が行われ、大池公園で解散後緑園地区シニアクラブ連合会の「花見会」を七丁目公園で行いました。花見には少し時期が早かったが好天に恵まれ四十数名の参加があり余興も出て楽しいひと時を過ごしました。



○「緑友会新年会」

一月十五日 毎年約六十名の参加を得て賑やかに新年を祝しました。(写真は省略)

○「成田山初詣」(日帰りバス旅行)

一月十九日 恒例の成田山初詣。参加者 緑友会一七名、東花会六名。旅程：緑園(八時三十分)→ホテル日航成田(十一時二十分)→十二時三十分→成田山新勝寺(十二時五十分)→十三時五十分→千葉県・濃溝の滝(十五時二十分)→十五時五十分→緑園(十八時)で天候にも恵まれ楽しい旅行が出来ました。



初詣前にメニュー豊富なバイキングの昼食(ホテル日航成田にて)



成田山新勝寺本堂で初詣後に記念撮影



濃溝の滝 洞窟の奥から日の光が差し込む情景が素晴らしいとのこと。初秋の午前中には、水面に光が反射されハート型になるそうです。

○「三月の誕生会」

三月十九日 三月十九日 誕生会。お祝いする誕生会。余興にカラオケは定番になりました。賑やかな会となりました。お祝いの対象者



編集後記 依然として振り込め詐欺が増加しているようです。神奈川県警発表のデータでは、県内で今年3月末現在百六十三件、金額で一億一千万円、昨年同期の件数比で1.6倍、被害者には「自分は大丈夫」と常に思っていた人が多いそうです。振り込め詐欺に限らず悪徳商法も含め不審な電話等は必ず確認するか、身近な人が警察に相談するようにお願いします。完

緑友会のクラブ活動紹介 「心と身体を健康」を増進しましょう

野外で楽しみながら健康増進を図りませんか? グラウンドゴルフ 緑園GG会

カワセミウォーキングの会 公園でラジオ体操後大池公園を一周 朝早く小鳥やリスと会話しませんか?

ひまわり(卓球クラブ) 老化予防に最適 転倒予防にも弾発力を養えます

太極拳友の会 ゆっくり体操で筋力強化 バランス感覚を増強する太極拳で心も身体も芯から癒しストレスも解消!!

麻雀クラブ 会員募集 楽しく遊ぶ健康麻雀です

食べ歩き 桃園の会 いろいろなお店を巡り食事を楽しみながら会員との親交を深めています

カラオケ ROC (緑園音楽クラブ) 認知症予防に新曲へ挑戦

カラオケ アイビー会 和気あいあいの仲良しグループです

カラオケ カサブランカ 励ましたり、励まされたり 楽しく唄っています