

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



『豊かな老後は自分でつくる』

南緑友会会長 根本 暉

明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

○超高齢社会の重症

現在、全人口に占める65歳以上の割合が27%を超える超高齢社会となっており、長生きする人は確実に増えています。100歳超の老人は1963年には153人だったが、昨年は67、824人で、20年後には30万人に増えるという予測がなされています。反面、介護を担う側は、核家族化や少子化で減少する一方で、深刻な状況となりつつあります。家族や社会が老後の面倒を見ることが難しく、元気がうちにしっかりと自分で準備すべきである。

○老後を豊かにするための基礎知識

人は、75歳前後で心身共に変わる。これは臓器の耐用年数、自己修復力(癌にたいする免疫力)の低下、認知症への不安(脳細胞の死滅する勢いの増加)が顕在化する為である。自分を元気に保つ術は、自分で老け込まない、依存心を捨て、兎に角、働き続けることが最良の方法で、手帳が真っ黒になるくらいに外からお誘いは全て受けるようにするべきである。

○老後の三つのステージ

前期(65〜75歳)では、身の回りのことは自分でできない、家族の手を借りない、自立出来ない、夫は妻に先立たれると2年以内に7割が亡くなるというデータがある。

中期(75〜85歳)では、部品が耐用年数を越えたポンコツ車と同じ状況。頑張り過ぎると故障するが、使わないと錆び、休み休みでも良いから動き続けなければならない。

『会長を仰せつかって9カ月』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『地域交流・ボランティア』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『会長の異動』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『緑園夏祭り』関係

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『地域交流・ボランティア』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『会長の異動』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『緑園夏祭り』関係

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『居場所作り』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『泉区シニアクラブ連合会主催 演芸大会』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『居場所作り』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『室内ゲーム(麻雀)大会』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『緑園芸能祭』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『居場所作り』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『室内ゲーム(麻雀)大会』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

『緑園芸能祭』

北緑友会会長 大野 恵美子

新年明けましておめでとうございます。今年も、緑友会のお集まりが、お健やかに新春を迎え、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

本日は、医療法人老人病院を40年間経営されて、医師の経験を基に『豊かな老後は自分でつくる』と題して、ある会場の講演の要旨を御紹介し、何か皆様の参考になればと思っております。

ステージに加えゲスト3ステージで、応援者も含めた来場者は160余名と大盛況でした。



緑友会の主な活動(五月以降)

○『さわやかグリーン運動』

五月二十七日
今年度第一回目目のクラブハウスと自治会館の花壇に植栽を行いました。



クラブハウス



自治会館

○『六月の誕生日』

六月十八日
四、六月誕生日到来の方をみんなでお祝いする誕生日会。南緑友会12名、北緑友会11名の方を、余興にカラオケで盛大にお祝いしました。

南緑友会
北緑友会
誕生日会のお祝い対象者



○『九月の誕生日』

九月十七日
七月、九月誕生日到来の方をみんなでお祝いする誕生日会。誕生日会の前に「横出前落語『桃太郎』」の演奏。落語師による「桃太郎」を堪能。お祝い対象者は南緑友会9名、北緑友会6名。

出前落語『桃太郎』の高座



南緑友会
北緑友会
誕生日会のお祝い対象者



○『さわやかグリーン運動』

十月二十一日
今年度第二回目目のクラブハウスと自治会館の花壇へ植栽を実施。



クラブハウス



自治会館

○『十二月の誕生日』

十二月十七日
十二月誕生日到来の方をお祝いする誕生日会。誕生日の前に「脳の老化を止める」のビデオによる講習会を行ったところ大好評でした。お祝い対象者は南緑友会7名、北緑友会15名。

南緑友会
北緑友会
講習会
誕生日会のお祝い対象者



会員のページ

○『グラウンドゴルフへのお誘い』

南緑友会 小林 誠七
四季折々の朝空の下、三々五々緑東公園でグラウンドゴルフを楽しんでいます。週二回、月曜と金曜の朝8時半から約2時間プレイしています。当同好会「緑園GG会」は、平成十七年、緑園地区とその周辺の人が集まって設立され、現在37名が所属しています。70代と80代がメインですが90才を超える人もおられます。グラウンドゴルフは、ゲーム内容が易しく普通に散歩出来る人なら誰でもプレイ出来ます。また、ゲートボールのようにチームプレイで競争心を煽るようなことも少なく、全国各地で盛んになつていきました。ゴルフと大きく異なるのは、一打で入るホールインワンに、三打のボーンラスポイントが与えられることです。そのため好きです。アをマークする際にはホールインワンが大好きです。私自身、60才の定年後10年程アルバイトで働いた後、7年前に入りました。その際、一年一回開催される泉区シニアクラブ連合会のグラウンドゴルフ大会出場資格を得るため緑友会に入会しました。それまでゴルフをやっていたのですがドライブが掛かることもなくなり、行き帰りに時間が掛かることもありません。ゴルフと同様両は面倒ですが暗れると外のプレイは壮快です。プレイ中パートナーとの会話は楽しい。プレイ中、40歳前後の年齢の会話を始めると、私に比べて貴重なことが実感している次第です。



編集後記
明けましておめでとうございませう。本年も緑友会だより共々よろしくお願いたします。根本会長、大野会長、小林さんから投稿いただき感謝申し上げます。お陰様で今回も誌面の体裁が整いました。

緑友会のクラブ活動紹介
仲間と一緒に楽しみながら「心と身体」の健康を
増進しましょう

野外で楽しみながら健康増進を回しませんか?
グラウンドゴルフ 緑園GG会

皆さんの参加を待ちます
会費 1500円/年
毎週 月曜日 金曜日
午前 8:30~11:00
緑園東公園(消防署グラウンド)
連絡先 小林 814-3357

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?

無理なくスローライフを楽しみましょう
毎日実施 ただし 雨天中止
場所: 7丁目公園
集合時間: 6~9月 午前 5:30
10~5月 午前 6:30
連絡先 北村 812-5429

ひまわり(卓球クラブ)
老化予防に最適
転倒予防にも瞬発力を養えます
一緒に楽しみませんか?

月2回 第2・第4水曜日
午後 3:00より
会費1回100円(会場費のみ)
緑園地域交流センター
連絡先 高橋 813-1269

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!!
初心者大歓迎

毎月: 第2日曜日
午後 4:00~
会費: 1500円/月
場所: 緑園地域交流センター
連絡先 吉沢 811-7278

麻雀クラブ 会員募集

楽しく遊ぶ
健康麻雀です

連絡先 川口(美)813-1407

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

この店にこんなメニューが!
新しい発見も
あります

奇数月と12月の第4水曜日
午後 6時より
主に緑園の飲食店
会費 実費
連絡先 川口(美)813-1244

カラオケ ROC (緑園音楽クラブ)

認知症予防に新曲へ挑戦

月1回: 第2水曜日
午後 100より
会費: 1回 1,000円(お茶付)
場所: 5丁目 ボイス
連絡先 長谷川 812-6987

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

毎月 第1・第3金曜日
午後 100より
会費 1回 1,000円(お茶付)
場所: 5丁目 ボイス
連絡先 大沼 811-1580

カラオケ カサブランカ

踊ったり、動まされたり
楽しく歌っています

月2回: 第1月曜 第3土曜日
午後 100より
会費: 1回 1,000円(お茶付)
場所: 5丁目 ボイス
連絡先 齋藤 363-0441