

# 緑友会だより

## 「組織活動は健康長寿の秘訣」

南緑友会会長 根本 暉

平成31年度緑友会の定期総会におきまして、すべての議案について原案通りご承認賜りましたことをご報告申し上げます。

健康長寿はみんなの願いです。「日本老年学的評価研究（JAGES）」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになりました。ここで紹介する六つの研究データが「健康長寿」にプラスの影響を与える可能性が大きいことがわかります。

「秘訣1」 人との交流が多いと健康にプラス  
交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい。  
（老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます）

「秘訣2」 運動は仲間とすると健康にプラス  
頻りに運動しても、グループに参加していないと、要介護に至る可能性が高まる。  
（運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくい）

「秘訣3」 サロンへの参加は健康にプラス  
サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い。  
（サロンに限らず、多様なクラブ活動に頻りに参加して、身体や頭を動かして刺激ある環境にあって、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になります）

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



## 「秘訣4」 笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、脳卒中になるリスク（危険性）が1.6倍増える。  
（一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも話をせず過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできませんが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。「笑う門には福来る」という諺があります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう）

## 「秘訣5」 地域組織への参加は健康にプラス

地域組織参加率が高いと、認知症リスク（危険）が割合が減少。  
（町内会などの地域活動に参加することや、地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症のリスク軽減にも役立つという調査結果です）

## 「秘訣6」 地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい（死亡率12%減）。  
（老人クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感、社会的有用感が高まったことが原因の一つと考えられています）

「まとめ」  
○高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することが、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。  
○老人クラブ加入のメリットとして、従来言われていた「親しい仲間ができる」「交流が楽しい」の他に、これからは「健康長寿の実現」を付け加えることができそうです。  
（出所：公益財団法人 全国老人クラブ連合会）

## 平成三十一年度 南・北緑友会定期総会開催

四月二十八日平成三十一年度緑友会定期総会が行われました。  
南緑友会副会長吉沢 遼男氏の司会で進められ、北緑友会会長の「大野恵美子さんの開会のことば」、会長挨拶を南・北緑友会を代表して南緑友会会長根本 暉氏が行いました。  
議事進行は議長に南緑友会4班の豊倉 昭氏が選出され、名議長の進行の基に順調に全て原案通り承認可決されました。  
最後に北緑友会副会長薄井純夫氏の閉会のことばで終了しました。  
総会終了後は希望ある新年度のスタートを祝い、会員全員に恒例の赤飯が配られ、南緑友会監査の長谷川幹夫氏のご発声で乾杯し、和やかに定期総会後の懇談に入りました。

## 平成三十一年度 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  
（南緑友会四班豊倉 昭氏を選出）
  - 四、報告及び議案の審議
  - ①平成三十一年度事業・活動報告
  - ②平成三十一年度決算報告
  - ③平成三十一年度会計監査報告
  - ④平成三十一年度役員及び班長選出
  - ⑤平成三十一年度事業及び活動計画（案）審議
  - ⑥平成三十一年度収支予算（案）審議
  - 五、議長選出
  - 六、新会長挨拶及び
  - 七、閉会のことば
- 平成三十一年度新役員・班長紹介 以上

【新役員】 南緑友会 （以下敬称略）	
会長	根本 暉（重任）
副会長	吉沢 遼男（重任）
総務	大沼 敏章（重任）
監査	桂 正洋（重任）
北緑友会	長谷川 幹夫（重任）
副会長	大野恵美子（重任）
総務	真島 昭勝（新任）
監査	川口 美江子（重任）
相談	中谷 則子（重任）
相談	波辺みどり（重任）
相談	薄井 純夫（新任）

南緑友会	
①	小林 誠七（重任）
②	吉沢 遼男（重任）
③	中村きよ子（重任）
④	川口 英子（重任）
⑤	兼 針生 勲（重任）
⑥	兼 川口 美江子（重任）
⑦	兼 真島 昭勝（重任）
⑧	兼 下山 隆（新任）
⑨	兼 大野恵美子（重任）

【異動】  
北緑友会 副会長 薄井 純夫（相談役に就任）  
相談役 神 美温（退任）  
北緑友会 班長退任 ④ 金井 和子（退任）

【退会された方】  
青木 照江（南緑友会①）  
島村 和子（南緑友会②）  
田口 静夫（南緑友会②）  
森島 光男（南緑友会②）  
齋藤 義晴（北緑友会⑤）

退会された方々には在任中のご活躍に心から感謝申し上げます。有難うございました。

【新入会員紹介】（二月以降）  
熱心に審議中の総会風景



議長の豊倉氏



決算報告や予算説明に活躍の桂氏



総会終了後の乾杯



参加の緑友会の皆さん

## 緑友会の主な活動（二月以降）

○「緑園新年祝賀会」に参加  
一月十二日  
緑園地域交流センターで、恒例の緑園連合自治会主催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団体の方々との交流を図り有意義な時間を過ごしました。

