



つながり

9月卓話 グランド・シニアのいきいき対談「健康管理」について



吉田信雄会員御年 93 歳。「血液型 B、人のことは気にしないので長生きかな？ 両親が丈夫に育ててくれたことに感謝している。」とおっしゃいましたが、いいえ、いいえ血液型ではなくその感謝の心が元気の秘訣でしょう。朝の TV 体操に始まり、毎週体操に行く。そう筋力は大切ですよ。囲碁をするために友人が週に 2 回来てくれることに感謝している。吉田さん

の人を癒す言葉かけやコミュニケーション能力の高さは知っていますよ。カレンダーに予定を書き込み、5 年綴の日記帖にちょっとしたことでも何でも書いておくのを 20 年。脳の博士の本も読むのが好き。そして何でも長続きさせることをモットーとしているそうです。後に会員からも意見が出ていましたが、適度な筋力トレーニングを続ける。ふれあいを楽しむ。記録をし、読み返す。好奇心を持って新しいものに挑戦する。どれもなかなか続かないものです。そして感謝する。これが吉田さんの元気の源ですね。脱帽です。



古賀靖子会員は 89 歳、管理栄養士。そう、管理栄養士には定年も退職もないのです。結核療養所から北九州市役所に、本庁、保健福祉局と移るも病院栄養、臨床栄養、健康な人の栄養を考える管理栄養士の道一筋で来られました。その後、72 歳まで大学の教員の道へ行き、12 年間勤められ、ボランティアで健康づくりのための栄養指導も長く続けて来られました。



途中自分の健康を考えて、1 時間のウォーキングも続けましたが、今は新しいものを取り込みながら、自分で内容を決めてストレッチを毎日。一度決めたら決して自分に甘えない。私にはとてもできません。また新しいものに挑戦するのが好きなのでワープロ、パソコン、スマホとどれも使いこなしてきましたとのこと。昔は「栄養・運動・休養」でしたが、現在では「栄養・健康・ふれあい」に変わったそうです。古賀会員の生涯管理栄養士の意識の高さと、一度決めたことは通し続ける気力と衰えぬ好奇心が長生きの秘訣でしょう。(植田)

9 月例会報告

最初に先月、膝の手術で入院していた古賀靖子会員が無事退院したことが報告され規定に基づき、会からお見舞金が贈られた。誕生日おめでとうは該当者が松本会員ひとりで、植田会長が記念品を授与、食事に移った。

卓話は、グランド・シニア代表として吉田信雄会員と古賀靖子会員が登壇、グランド・シニアのいきいき対談「健康管理について」というテーマで、2 人がそれぞれの健康法を披露した、会員同士の対談は私の知る限り初めての試みで、企画委員会にはアイデア豊富な人がいるなど感心、2 人の話も「だから健康なんだ」とうなずく場面が多く、やはり人知れず努力しているからだと納得させられた。引き続き創立 25 周年記念式典の進捗状況などが報告され、記念植樹への参加も呼び掛けた。ショートスピーチは新城会員が担当。この他、例会場として定着していたザ・スチールハウスが、来年から改修のため休館することが報告され、その対策を役員会で対応することになった。(安高)

企画委員会

10月1日 6名出席

11月例会は当クラブ25周年記念例会となっており、その内容は9月例会で発表されました。しかし、委員の間から「口頭説明ではなく、ペーパーを配って説明して欲しい」との意見が出て、役員会に依頼することに決まりました。

12月例会は、北九州市平和のまちミュージアムの学芸員小倉徳彦さんによる「軍都・小倉の歩み」(仮題)に決まりました。

なお、徳山プロバスクラブの会長から北九州プロバスとの交流の話が来ていますが、その対応を役員会に相談することになりました。来年1月以降の卓話講師については模索中ですが、引き続き会員の皆様のご提案などを期待しています。

(松本)

委員会報告

交流委員会

10月8日 6名出席

10月の委員会は17時半から湖月堂にて開催。今回は1月新年会の催し物について、話し合いました。恒例のじゃんけんゲーム、テーブル毎の歌合戦、歌を歌う会やカラオケの会の出し物、クイズゲームなど盛沢山の企画が出ました。皆さんに楽しんでもらおうと、委員一同張り切っています。

細かなことは12月の委員会で再度話し合うということで、その後は美味しい食事と楽しい雑談をして散会しました。(柴村)

広報委員会

10月7日 6名出席

今日は月報の編集会議と創立記念誌「Link25号」の初校を行うため、午後1時からに時間を変更して開始です。月報「つながり」は原稿担当者と写真担当を決め、10月は6つの同好会が活動していることもあり、紙面空白の心配はなく早い時間で終わりました。少し休憩をとり、次は気合いを入れて「Link25号」の初校に取り組みます。各人が気づいたところを指摘して、意見を交わしながら快調に進んでいきます。11月の記念例会の記事は手付かずですが、予定より早く校正が終わりました。温かい鍋がセットされた美味しい夕食をいただいて帰路につきました。(内藤)

創立25周年を記念して到津の森へミモザを植樹



到津の森公園に10月2日、創立25周年を記念してミモザの木6本を植樹しました。植樹場所は、25周年への園側の配慮で、正面ゲートの芝生広場が選ばれていました。この日はあいにくの雨模様でしたが、午前11時、同公園の正面玄関に会員7人が集まりました。植田佐世子会長の挨拶の後、梅崎淳一園長が「創立25周年おめでとうございます。植樹していただくミモザは、早春には美しい花を咲かせるでしょう」とお礼を述べられました。芝生広場には高さ約2メートルのミモザの木が仮植えされており、参加した会員はスコップで交代に土かけをしました。

植樹の後、事務所の3階でお弁当を広げて談笑。その後、象やライオン、猿などに語りかけながら園内の散策を楽しみました。

なお、この植樹の様子は、同公園のホームページに掲載されています。(松本)



爽やかな秋を待つ

No.91 新城富美子

今年の夏の記録的暑さについて話が始まりました。①偏西風の北への蛇行 ②太平洋高気圧とチベット高気圧が重なり日本列島を覆った ③温暖化で日本近海の海面水温が上昇、大気を温めたことが主な理由だと。先日の新聞コラムに私たちの子ども時代の話として、気温が30度を超えるとお母さんにアイスキャンデーを1つ買ってもらっていたという記事を見つけましたが、今年だったら何本に? もしかして80本、いや90本かな (笑い)。

ちなみに日本最多猛暑日を更新しているのは太宰府市で、昨日までで59日間を記録し、まだまだ更新しそうな気配です。この暑さが早く去って爽やかな秋が訪れるまで、皆さん元気でいましょうねと話を結ばれました。

春夏秋冬、はっきりと四季が訪れていた我が国も、今や亜熱帯気候に変化しているようです。いずれにしてもプロビアンの方々とともに、史上最強の酷暑を乗り切って、爽やかな秋を満喫したいと思っている今日この頃です。

(内藤)



トピックス

幸せな時間に包まれて



令和6年9月29日の14時から北九州芸術劇場で、「リュネットシャンソンコンサート」が開催され、古賀会員が出演されました。2部構成で11名がそれぞれ熱唱。古賀会員は「聞かせてよ愛の言葉を」と「かもめ」をこころを込めて歌われました。トリで歌った「かもめ」は詩を抑揚のある語り調で歌い、素晴らしいピアノ伴奏との響き合いがとても感動的でした。

最後にタカコ先生が、当日欠席2名の方の予定曲を2曲歌われ、会場は幸せな時間に包まれました。(橋本)

同好会ニュース!

食美会

9月12日11時半からお寿司の「万両」へ行きました。会員10名全員の出席でした。“腹二杯”になりました。その後、安高会員の奥様が表装を出展していると聞き、美術館まで足を伸ばしました。着物や帯を材料とした作品でした。指導されている先生のお話を聞いて散会しました。次回は美術館での食美会を計画しております。(吉田秀子)

カラオケ同好会

9月20日11時半から4名参加で、小倉駅裏の「カラオケ浅野パティオ」で行いました。ランチを取りながら、日頃話せないような話も飛び出し、楽しいひと時を過ごしました。それから2階に上がり、音響のいい広い部屋でも色々な懐かしい歌が飛び出し、とても有意義な時間が持てました。(安河内)

歌をうたう会

9月27日15時から西小倉市民センターでレッスンを行いました。日中の温度は異常気象がもたらす真夏日の気温が残る日でした。出席者は5名。

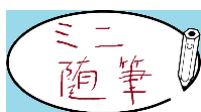
まずは、全身の血行促進の運動から始まり、声出し、口の回転促進などを行いレッスンに。当市民センターの文化祭開催が11月3日となり、出演時間は10時50分～11時5分と決定したことを確認。リハーサルは10月25日の次回レッスン日に行うこととしました。曲目は「故郷を離るる歌」「旅愁」「故郷の廃家」の3曲ですが、この曲は既に暑気払いの際、披露しました。これをさらに磨きをかけるべく、レッスンに励みました。(古賀)

9 月のお誕生日 おめでとうございます



松本 忠 (23日)

9月の花言葉 メキシコの国花でもあるダリアが一応9月の誕生花になっており、優雅、気品などを象徴しています。和名は「天竺牡丹」ただし、ネットで調べるとほかに「リンドウ」や「キンモクセイ」を紹介しているページもあります…



私 の 花 壇

No.91 藤原智子

私の住居のベランダは幅1.2m×長さ5m余りである。ベランダは防災のために通路を空けるようになっている。通路を挟んで花を植えて楽しんでいる。朝起きるとすぐに窓のカーテンを開けて朝の挨拶をする。その後ベランダに出て行って花の様子を見る。安心する。

今はオレンジ色、白、ピンク色の日日草、タマスダレ(白)、ピンクの星朝顔(野生種)が咲いている。このほかにもムスカリの苗3鉢が芽生えている。ベランダの半分を占めているオギザリスと名前不明のピンクの花が咲く時期に入り、11月頃まで楽しめる。手のかからない花ばかりなので、今年の暑さにもめげずに頑張りました。これからフリージャーやチューリップの球根を植え付けます。自分が育てた花々が可憐な花を咲かせたとき、自然と頬が緩んできて幸せな気分になる。それこそが園芸の醍醐味かもしれません。

ありがとう 80% メッセージ9月分 (入会順、敬称略)

- ★何時までも暑いですね(遠藤) ★今日も、暑さに負けず〜と前を向く(大川) ★先月に引き続き、皆様から暖かい心遣い有難うございました(古賀) ★再び、再起して出席できるようになりました(山下博) ★(松本) ★(植田) ★(眞鍋) ★暑い秋を無事のりきれますように……(内藤) ★9月なのに猛暑が続いています、秋はいつくる(吉田信雄) ★秋なのに秋はどこ?(安高) ★早く涼しくなります様に願いを込めて(柴村) ★今日の卓話は楽しかったです(藤原) ★早く秋が来てほしいと願う日々です(新城) ★グランド・シニア代表対談、お疲れ様でした(山下静江)

| | | |
|------|-----------|-----------|
| 収支報告 | 令和6年8月末残高 | 179,887円 |
| | 令和6年9月分 | 6,800円 |
| | 収入 利子 | 11円 |
| | 支出 残高証明 | - 330円 |
| | 施設賛助金 | - 60,000円 |
| | 令和6年9月末残高 | 126,368円 |