



気圧等高線も緩み日に日に暖かく感じる様になり、
桜の開花ももうすぐです。
地球温暖化、今年も暑い夏となるのでしょうか。
寒さで縮こまっていた体をウォーキング、ストレッチ等で
ほぐし今から体調を整え楽しい日々を過ごせるように
まだまだこれからですよ。。。皆さん



花ことは「青春の喜び」
いつまでも若くありたい

「4月 活動予定」

	時間	3日 (水)	10日 (水)	12日 (金)	17日 (水)	24日 (水)	26日 (金)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00						○
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○			○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00			○			
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00		○			○	

1. クラウンドゴルフ

2月28日 (水)

3月13日 (水)

ホールインワンを出された方です。



山崎さん 小川さん
石河さん 中野さん
寺田さん
新屋さん
糸さん
山口さん



千葉さん
中野さん
寺田さん
鈴木さん
中野さん

新屋さん、山口さん、糸さん (山崎さん)

- ・山口さんが、全ホールインワンを達成しました。
- ・年間最多ホールインワンは3月20日の最終日にもつれ込みました。

糸さんは、当日ホールインワンが3回
入る夢を見たそうです。

2. 自由活動とゲーム

2月21日 (水)

3月6日 (水)



本日のボッチャ一位は
糸さん、山崎さん、中野さん
チームでした。
4勝1敗。。。強いですね。



赤か青か

また、また難しい判定を
審判に強い玉配置です

3. いきいき体操

3月8日(金)

歯科衛生士の和田さん、澳原さんによる

ベロ回し運動と唾液腺運動を行いました。

ベロ回し運動の効果は

- ①そしゃく能力が高まる
- ②二重あごも改善する小顎効果
- ③リンパの流れが良くなる
- ④唾液の分泌。。。等



保健師、看護師の方による

今回は新しく「口唇圧測定」と

「舌圧測定」を行いました。

口唇閉鎖不全症や舌機能の低下を早期確認できます。



令和6年度のいきいき体操教室日程は

栄養講話 ;7月12日(金) 体力測定;10月11日(金) 歯科講話;3月14日(金) を予定しています。

4. おしゃべりカフェ

2月23日(金)



初めて参加したけど、
ボッチャは難しいけど案外面白いね

おしゃべりカフェではボッチャの楽しさを知って
もらう為に行いました。
楽しさを理解してもらえたかな?



ウ~ン

判定、
1:0 で赤の勝ち
1mm単位の厳しい
審判泣かせ! です。

試合後はお決まりのおしゃべりと
ケーキとコーヒータイムです。



●チョット チョット コナ-●

「いきいきニュース」は今回、3月15日発行をもって終了です。

今後は、活動に関する諸情報は回覧やポストインにて
逐次お知らせいたします。

2024年度の活動年間日程表は会館カウンターに置いてあります。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



真冬の寒さから春の暖かさへの変化は確かに驚きですね。

4月になると夏日になるかもしれませんね。

栃木県宇都宮市今里町の羽黒山神社の鳥居前に

植えられているロウバイも見ごろ。可憐な黄色い花からは甘い香りが漂い、目と鼻で花を楽しめます。

チヨット足をのばしてみてはどうですか。



「3月活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	6日 (水)	8日 (金)	13日 (水)	20日 (水)	22日 (金)	27日 (水)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			○
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○				
グラウンドゴルフ (北広場)	13:30 ～15:00	○				○	

※ 歯科講話

1. クラウンドゴルフ

1月24日 (水)

強風、寒さにも負けず、今年の
グラウンドゴルフが始まりました。
今年こそは全ホールホールインワン達成！

ホールインワンを出された方です。



鈴木さん
山崎さん
山口さん
中野さん
新屋さん
小川さん
中野さん

2月7日 (水)

当日は積雪の為、ゲームを楽しみました。



拍手！この微妙なタッチ
皆さん、増え技量をUpして
います。



今回の優勝は
小川さん
千葉さん
山崎さん
チームでした。

2月14日 (水)



スケールで測る程の
微妙な戦いです。



優勝は、小川さん、千葉さん
鈴木さんチームでした。

2. 自由活動とゲーム



1月17日 (水)

1年間のお楽しみ、ポイント交換と
新しい手帳の交付手続きを行
いました。
今年も50ポイントをめざして
楽しく頑張りましょう。

3. いきいき体操

2月9日(金)



セラバンドを使って
腕、肩の筋肉を鍛えます。
明日は腕や肩が痛い
かもしれません。



キツイ

セラバンドを指で
巻き上げ指と
手首を鍛えます。

4. おしゃべりカフェ

1月26日(金)

管理栄養士、斎藤さんによる栄養講座を行いました。

70代のタンパク質の必要量は? たんぱく質の1日あたりの推奨摂取量については、
男性は65歳以上になると60g(5gはハム3枚相当程度 2)、女性では成人以降変わらず50gです。



片手に乗る程度

エ! それだけでいいんだ



オイシイ~



下は試食した
ツナとしらすの
簡単チーズトーストです。
(作り方は添付資料を見て下さい)



熱心にメモをとりながら聞き入る
参加者の皆さんです。

試食を作られた「みどりの会」の
方々です。ありがとうございました。



“チョット チョット コナ-”

「いきいきニュース」も平成26年(2014年)発行から約10年、長い間読んで
いただきありがとうございました。
ニュースの目的である活動への参加のお誘いも果たせたのではと
思っています。
したがって次回、3月15日発行をもって終了といたします。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



2024年、今年は何を願い、どの様な目標を立てられましたでしょうか。

1日、能登地震が起きましたが、経験した東日本大震災の記憶を忘れる事なく、常日頃から災害に対する備えをしましょう。



フクジュ草 早く来い春

花言葉：幸せを招く

「2月活動予定」

	時間	7日 (水)	9日 (金)	14日 (水)	21日 (水)	23日 (金)	28日 (水)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			○
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○				
グラウンドゴルフ (北広場)	13:30 ～15:00	○				○	

1. おしゃべりカフェ

12月16日 (土)



前日、会場の準備を
多数の方に協力を
いただき無事設営を
完了しました。



溢れんばかりの来場
ケーニングとコーヒーを飲みながら
楽しいひと時を過ごしました。



今回で3回目となる
ケーナ演奏グループ
「和音」による演奏会
コンドルは飛んでいく
から始まり
映画音楽メドレー



↓
ホワイトクリスマス



今年も楽しみです。

2. 自由活動とゲーム

12月20日 (水)

狙ったポイントに当てる



ボールが乗り上げ止まる



今年こそは秘技
スギムライジングに挑戦
誰が極める?
極めれば優勝間違いない

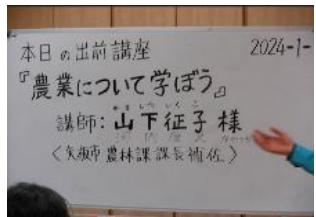


今年は優勝で
締めました。

中野さん
鈴木さん
山崎さん

3. いきいき体操

1月 12日 (金)



講師 農林課

：山下 征子 様

：河内 康之 様



矢板市の農業の概要について

稻作を中心とし、農地の集約が
すすんでいる。

課題は農業従事者の高齢化と
後継者不足。

鳥獣被害対策は、個体群管理、
侵入防止対策、生息環境管理が基本
「鳥獣被害対策実施隊」を発足。
現在隊員は55名。
「狩猟免許取得等補助金」もあり
捕獲従事者募集中との事です。

4. クラウンドゴルフ

1月10日 (水)



ホールインワンを出された方
千葉いさん 新屋さん
千葉さん 小川さん
山崎さん 桑さん
千葉なさん

出足好調
頑張りましょう

“チョット チョット コ-ナ-”

さて、ハッピー団地の高齢化率(70歳以上)は…65%

日本の健康寿命は

厚生労働省によると、令和元年の日本の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳

日常生活を制限されることなく過ごせる健康寿命は、男性が72.68歳、女性が75.38歳

幸せな老後を送る為には、健康面・精神面・経済面で不安を軽減させる事が大切です。

具体的に意識したいポイントは以下です。

70歳からの過ごし方で意識したいこと

- ・身体機能を維持する
- ・社会とのつながりを関わりを持ち続ける
- ・趣味を見つける
- ・健康的な食生活を心がける
- ・身の丈にあったお金の使い方をする
- 1日30分以上のウォーキングをする
- 軽いストレッチをする
- 地域のボランティア活動に参加する
- 手先を動かす趣味で認知症予防
- バランスのよい食事を心がける
- 塩分の摂りすぎには注意

70歳未満の方、今から意識して取り組みましょう。その差は老後にあらわれます。

後期高齢を迎えたあなた、遅くはありません、今からでも健康寿命は伸ばせます。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



もうすぐ2023年も終わり。みなさん、今年1年はいかがでしたか？
 「楽しかったなあ」「しんどかったなあ」だけで2024年に進むには、ちょっと
 もったいない！「毎年気が付いたら年が明けていて、また変わらぬ日常が
 始まっている」のではなく1年の終わりは、自分自身や生活スタイルを
 振り返る絶好のチャンスです。
 「振り返りってなにするの？」くらいの軽い気持ちで、計画を立ててみては。



「1月 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	10日 (水)	12日 (金)	17日 (水)	24日 (水)	26日 (金)	
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○ ※2	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	13:30 ～15:00	○			○		

※1 農業について学ぼう

農業の現状、農畜物の生産状況、農地の遷り変わりなど

※2 健康増進課プログラム

1. おしゃべりカフェ



講師：村本 主幹
矢板市上下水道事務所
水道課工務課

11月24日 (金)

矢板市の水道配水管
(総延長は362Km)の管理を
しています。

水不足に対応する為、
節水をお願いしていますが
一方、財政からすると水を
使ってほしい？？
矛盾するジレンマとの事です。
風呂の水は断水など万一に
備えて、すぐに捨てずに翌日
入浴まで取っておく。

12年前の東日本大震災で身を
もって水の大切さを知った所です
矢板市の水道の現状について
熱心に聞き入る参加者です。



2. 自由活動とゲーム



今回のボッチャ1位は
小川、寺田、中野さん
チームでした。

11月16日 (水)

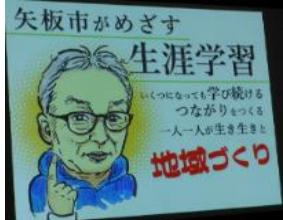
ボッチャはどれだけターゲットボールの
白い球に近づける事が出来るかを競う
シンプルな競技です。
老若男女、誰でも楽しむことが
できるスポーツ、やってみませんか。

3. いきいき体操

12月 8日 (金)



講師: 海瀬
社会教育主事
出身は和歌山です。



出前講座として今回は矢板市がめざす生涯学習についてお話をさせていただきました。生涯学習は、わたしたち一人一人が自らすすんで行うことを基本とするのですが矢板市では種々活動の立案、補佐を行っています生涯学習は、学校や地域社会の中で行われるだけでなく、わたしたちのスポーツ活動、文化活動趣味、レクリエーション活動、ボランティア活動からできるだけ自分にあったやり方を選びながら生涯を通じて行うものです。

4. クラウンドゴルフ



曲がると思ったんだがね
マア そんなものです。



この中に新しく始めた方がいます。

11月22日 (水)



(ホールインワン)

小川さん、鈴木さん
山崎さん、寺田さん
中野さん、中野さん

寺田さんが全ホール
ホールインワン
達成です。
オメトウ!!

12月6日 (水)



山崎さん、山口さん
寺田さん、小川さん
海老島さん、中野さん



“チョット チョット コ-ナ-”

来年は干支で言うと「辰年」、さてどんな年になる? どの様にしたい?



干支のルーツは中国殷の時代にあると言われています。戦国時代の中国天文学で、空を十二等分した名称として十二支が使われていました。

さて、辰年生まれの性格は?

辰年は先見の明があり、人の先を行く人です。まわりには多くを語りませんが、スケールの大きな夢を持っています。マイペースでわが道を行く性格で、つかみどころのない人だと思われることが多い様です。又、辰年は政治の大きな変化が起きることが多い年といわれています。ウォーキング良し、フィットネス筋トレ良し、先ずは健康第一で!!

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください!



北の国から雪の便り、一気に冬に突入しました。
寒さが増してきたこの季節、冬の準備はできましたか。
手洗いやマスクの着用、人混みの回避など、感染予防の
基本をしっかり守りインフルエンザ等にも気をつけましょう。



「12月 活動予定」

	時間	6日 (水)	8日 (金)	16日 (土)	20日 (水)		
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00			○ ※2			
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30				○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00	○					

※1 矢板市がめざす生涯学習社会について。

※2 ケーナ演奏会

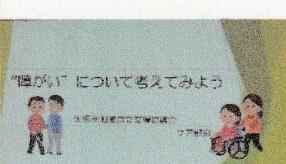
南米の民族楽器であるケーナの演奏を聞く。

フォーククローレだけでなく、童謡、ポップス、アニメソング等



1. おしゃべりカフェ

10月27日 (金)



将来、介護されるかも?
介護するかも? 真剣です。



矢板市地域包括支援センター及びたかはら学園の方に来ていただき、障害の有る方との接し方についてお話をいただきました。

言葉だけで、相手に意思を伝える事の難しさを理解しました。

車椅子の安全な操作方法、
基本的な介助方法について
指導していただきました。

2. グラウンドゴルフ

10月25日 (水)



山崎さん
山崎さん
中野さん
小川さん
千葉さん
中野さん

(ホールインワンを出された方です)

11月8日 (水)



中野さん、小川さん

年間
目標
張りましょ
う

4. いきいき体操

11月10日(金)

体操教室としてまず「すこやか体操」を実施し、その後出前講座をお聞きしました。

今回は矢板市 農林課 林政 推進室/斎藤室長に「林業を学ぼう」と題した講演を伺いました。

矢板市面積の約6割が森林面積で昔から林業が盛んな地域であることや「林業は」植樹から切り出しまで、その後の製材は木材産業と称すること。

また切り出しまで杉は40年、ヒノキは60年という長期間を要し、その間に間伐などの様々な対応が必要、その管理とりまとめを林政推進室が担当していることなど、大変興味深いお話をしました。



4. 自由活動とゲーム <ボッチャ>

10月18日(金)

ウ~ム



審判泣かせの
微妙な接戦です。

11月1日(水)



玉がなかなか
言うことを聞いてくれません。



試合後の反省会?
ではなく、和気あいあいと
雑談中です。

“チョット チョット コ-ナ-”

◆各地で相次いでいるアクセルとブレーキの踏み間違えによる事故。

踏み間違えは年齢を問わず起き得るが、高齢者は股関節が硬くなったり、太ももの筋力の衰えが、踏み間違えの一因となる恐れがあります。

「高齢になると、股関節の可動域が狭くなる。すると、上半身を反転させて右後ろを振り向いた時に、一緒に足も右に動いてしまう。そのため、ブレーキを踏んでいるつもりでも、アクセルを踏んでしまうことが起こり得る」。

こうした踏み間違えは、右後ろを向いてバックする時や、高速道路などで本線に合流する時、料金所での精算で窓から腕を伸ばした時などにも起きる

可能性がある。「ブレーキとアクセルの間隔が近いと、踏み間違えのリスクは高まります」又、ペダルの位置の高低差にも注目すべきだという。多くの車種で、ブレーキはアクセルよりもドライバーに近い位置に付いている。段差が大きいとアクセルからブレーキに踏み替える時は足を引き上げて左にずらし、ペダルを踏むという作業が必要になる。

「ペダルの踏み換えで使うのは、太ももの筋肉。だが、太ももは筋肉が最も衰えやすい部位で、高齢者は素早く足を持ち上げる動作はしにくくなる」。

ひざや腰など、ストレッチやウォーキング(ひざを高く上げて歩く)で筋力UP



◆自動ブレーキ 過信禁物

近年は、障害物をセンサーヤやカメラなどで検知し、緊急時に自動でブレーキをかけるなどの先進安全装置付きの車が増えていますが、

「子どもなど背が低い人や暗闇にいる歩行者らは、センサーが反応しなかったり、感知が遅れたりする恐れがある。安全装置が付いていても、過信するのは危険」です。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



一気に秋モードにはいりました。天高く、馬肥ゆる秋。
秋といえば、月、食欲、そして紅葉の季節。この季節になると、
新鮮な食材が豊富に手に入り、美味しい料理が楽しめます。
山は美しい赤や黄色に染まります、近くの山へ散策や
ドライブへ出かけてみてはどうですか。



「11月 活動予定」

	時間	1日 (水)	8日 (水)	10日 (金)	15日 (水)	22日 (水)	24日 (金)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00						○ ※2
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○			○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00			○ ※1			
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00		○			○	

※1 林業について学ぼう(森林の役割や管理について)

※2 安全でおいしい水道水(矢板市の水道の概要)

10月29日(日) 区のグラウンドゴルフ大会が行われます。

参加される方、25日のいきいきグラウンドゴルフに参加して練習してみませんか。

北グラウンドにて、朝9時30分からです。

1. おしゃべりカフェ



9月22日(金) 今回の出前講座では講師として
矢板市生涯学習課の蛭田氏による
「日本遺産を学ぼう」と題して話をさせていただきました。
指定文化財と登録文化財の違いは??

- ・指定文化財は特に重要なものを手厚く保護する制度
 - ・登録文化財は指定文化財を補完するための制度
- 矢板市にある国指定文化財(有形文化財として)
- ・木幡神社本殿1棟 附宮殿 木幡神社楼門
 - ・荒井家住宅(主屋・表門) 木造千手観音及両脇侍像
(天然記念物)・ミヤコタナゴ
- 矢板市ホームページも
見てください。

2. グラウンドゴルフ

9月27日(水) (ホールインワンを出された方です)



山崎さん、小川さん
中野さん、鈴木さん
山口さん、中野さん
山崎さん



10月11日(水)
千葉さん3ホール
ホールインワン すごい!
山崎さん、千葉さん
中野さん

4. いきいき体操

10月13日(金)

今回は、体力測定や体組成測定を行いました。

毎日、体を

動かす事。

継続は力なりです。

まだ、大丈夫かな？！



グラウンドゴルフ全ホール
ホールインワン達成の受賞
千葉さん、2回目達成です。

4. 自由活動とゲーム

9月27日(水)

どちらのチームも勝率3勝1敗 得点差の勝負でした。

一位 中野さんチーム

二位 常盤さんチーム



写真が撮れませんでした。
(中野さん、新屋さん、山崎さん)



各チーム随分、上達してきました。
上達する程に更に面白くなりますよ。

“チョット チョット コ-ナ-”

これから寒くなる季節、気を付けなければならない事があります。

それは電源コンセント、プラグ、コードなどからの発熱・発煙・発火、事故です。

写真のような“たこ足配線”状態になっていませんか。



タップのACコードには電気を流せる許容電流があります。
許容電流をオーバーすると発煙・発火の事故の原因となります。

又、コードが長いからと丸めて使用すると、思わぬ発煙・発火事故の元と

なります。要注意!!



その他、長年使っているとコンセントの接触部分のバネ力が弱くなり接触不良となり、発煙・発火事故の元となりますので、プラグやコンセントを触って熱くなっているか確認してみましょう。

特にプラグが熱い場合はプラグ部のコードの半断線状態が疑われますので、その様なコードはすぐ交換をしてください。そのまま使用すると火事の原因になります。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



暑のピークも過ぎてきました。

1~2度、低い体感温度の有難さ、これから消耗した体調の回復に取り組みましょう。(3枚目も参考までに見てください)さて、関東大震災から100年…東北地方太平洋沖地震から12年、震災はある日突然発生します。常日頃から意識して発生時に備えましょう。



「10月 活動予定」

	時間	11日 (水)	13日 (金)	18日 (水)	25日 (水)	27日 (金)	
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ~11:00					○ ※2	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ~15:30			○			
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ~11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ~11:00	○			○		

9月22日(金) 日本遺跡を学んでみよう。

※1 障がい福祉について学ぼう。

※2 体力測定 個人ファイルを持っている方は忘れずに

1. おしゃべりカフェ

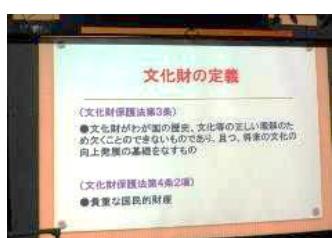


8月25日(金)

今回の出前講座では

生涯学習課、津野田さん 蛭田さんによる
矢板市の遺跡について話をいただきました。
保存に関して、岡倉天心により明治30年
「古社寺保存法」により始まる。

「遺失物法」では自分の土地から出て来た
古物でも自分の物ではなく、県の物になる等、
矢板市では、重要文化財、天然記念物も、
多くある事が分かりました。



2. グラウンドゴルフ

8月23日(水)

9月6日(水)

(ホールインワンを出された方です)



小川さん
山口さん
糸さん
中野さん



山崎さん
山崎さん
千葉さん
小川さん
中野さん



中野さん、2回目の
全ホールホールインワン達成

4. いきいき体操

9月8日 (金)



今回は「矢板市の魅力・実力」について、矢板市総合政策部秘書広報課 杉山さんにお話しをしていただきました。

矢板市は明治22年、矢板村から始まる。

(ご参考 4~5ページ)

矢板市の現在の人口は30,683人

「矢板の歴史と文化」

市の花…レンゲツツジ 市の木…ナツツバキ

市の鳥…キジバト 等、自然が豊かな所です。

4. 自由活動とゲーム

9月13日 (水)

どちらのチームも勝率 3勝1敗 得点差の勝負でした。



一位

石河さん

寺田さん

鈴木さん



二位

山口さん

山崎さん

海老島さん

“チョット チョット コ-ナ-”

地震に備えて

ーいま 一人ひとりにできること！！ー

突然、大きな地震に襲われたとき、適切な行動がとれるでしょうか。平成23年3月11日、東日本を襲った大地震。この震災により、多くの人々の大切な命と貴重な財産が失われました。

東京消防庁では、震災直後から、都民に対して地震発生時の行動に関する調査を実施しました。その結果、火の元を確認すると回答した方が多く、身の安全を図ると回答した方が少ないことがわかりました。

地震が起きたときは、何よりも自分の命を守ること、そしてけがをしない事が大切です。緊急地震速報を受け、地震の揺れがおさまったら、まず身の安全を最優先に行動しましょう。

火の始末は揺れが収まってから。現在のプロパンガスは、震度5程度の揺れを感じると自動的にガスの供給を遮断するよう設定されています。また、石油ストーブなどにも耐震自動消火装置を備えたものが普及しており、使用中の火気器具からの出火の危険性は低くなっています。万が一出火した場合でも、落ちついて対応すれば、揺れが収まってからでも十分消火する事ができます。激しい揺れの中で慌てて火を消そうとすると、転倒したり鍋のお湯をかぶるなど、けがをする可能性があり、その後の避難や隣近所で協力して行う救出・救護活動などの重要な行動に速やかに移行できなくなります。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！

「健康のために、」

毎日1万歩を歩くことを目標にしている人は多いかもしれません。

1日1万歩というキリのいい目標を達成することで、体脂肪を落とす、ダイエット、高血圧対策、あるいは心臓病の罹病リスクを減らすなどの効果があると信じられてきました。しかし、実際に取り組んでみればわかりますが、1万歩のウォーキングは容易ではありません。ずいぶん長い時間がかかりますし、歩く距離もかなりのものです。せっかく歩数計を身につけて歩き始めても、1万歩！ハードルの高さについて音を上げてしまった人もいるかもしれません。「自分には無理だ」と、始める前から諦めてしまう人もいるでしょう。

でも、「それほど多く歩かなくても健康効果がある」と提言する学術論文が最近発表されました。ハーバード大学のアイ=ミン・リー博士や東京大学の鎌田真光博士らが論文著者に名を連ねています。

7500歩を超えると平均寿命を伸ばす効果はほぼ変わらなくなる

この研究では、およそ1万8000人という膨大な数の女性被験者に歩数計を着用してもらい、7日間の歩数を集計した後、最長で4年間の追跡調査を行ったものです。結果、1日あたりの平均歩数が2700歩以下のグループが、もっとも死亡率が高くなることがわかりました。1日あたりの平均歩数が4400歩まで増えると、死亡率は41%低くなり、平均歩数が増えるにつれて平均寿命も比例するように伸びます。しかし7500歩を超えると、ほとんど変化しなくなると言うことです。

早歩きをしなくても健康効果にはつながる

たくさん歩くことは健康にいい。このこと自体に間違いはないでしょう。しかし論文によれば、1日1万歩まで歩かなくても、また特に早歩きをしなくても大丈夫とのこと。もちろん、1万歩以上歩いたら悪影響があるというわけではありません。しかしその効果は、7500歩程度とあまり変わらないという結論が出ています。

1日1万歩の目標がストレスになる可能性もある

歩くことに限らず、体を日常的に動かすことで血圧や血糖値などの数値を改善し、心臓病など生活習慣病の罹病リスクも軽減できることは、もはや疑いのない周知の事実でしょう。とはいっても1日1万歩を歩くと目標を立て、その数字がプレッシャーになってしまふと精神衛生上よくありません。

身体の健康にも、かえって害を与える可能性があります。

「雨の日も風の日も絶対に歩く」などと自分を追い込んでしまうと、歩いたものの、風邪を引いてしまった……なんてことがあるかもしれません。

もう少し気楽に、たとえば朝夕の通勤時や昼休みに少し遠回りをして歩いてみる。それくらいから始めた方が長続きしそうですし、それでも充分に健康効果はあるようです。



かつて矢板市周辺は「塩屋郡」と呼ばれていました。"郡"という地方行政組織の歴史は「大化の革新」（645年）まで遡れますから、おそらくこの頃には塩谷郡があったと思われます。

「風土記」が作られたのは713年。各地方の様子を記した地誌ですが、私たちの地方のことを伝える、「下野風土記」が現存していないため、このような文字による記録からこれ以上探ることはできません。

しかし文字資料以前の、先人の足跡は太古の大地にしっかりと刻み込まれています。それ以前の1500万年程前の地層には、海だった時代の、クジラや魚、貝の化石が埋まっています。陸地化して氷河期を迎えた頃の物としては、ナウマン象の歯の化石も出ています。

人の存在を伝える最古のものとしては、高原山麓で見つかった先土器時代の石器があります。少なくとも1万2千年以上前に先人たちの生活があったわけです。

その後縄文文化が花開き、高原山麓の豊かな自然の恵みを受容しながら、次の弥生時代へ移っていくことになります。弥生時代後期の集落は古墳時代に引き継がれ、前期古墳が小地域に出現します。

たとえば「堀越遺跡」は、4世紀前葉の居館と考えられており、最近この遺跡の東丘陵上に墳墓が確認されています。さらに6世紀末から7世紀初頭と考えられる「番匠峰古墳群」では美しい装身具を見ることができます。

奈良から平安時代は、律令制による人民の支配が行われ、天皇と貴族による朝廷政治が確立していく時代です。木幡神社は平安時代初頭の795年、坂上田村麻呂が蝦夷征伐の戦勝祈願に建立したと伝えられ、国指定重要文化財になっている「本殿」「楼門」は室町中期の建造物ですが、平安末期から周辺を領土としていた「塩谷氏」の氏神としても知られています。

平安末期は朝廷内の権力争いなどによって武士階級が力をつけ、いよいよ中・近世へと長く続く武士の時代への幕開けです。そうした中で塩谷氏の動向そのものが、時代の変遷とオーバーラップすることになります。

塩谷氏の初代・頼純は、源氏が東国に勢力を張るきっかけを作った八幡太郎義家を祖父に、流罪されて死亡する義親を父に持ち、摂津の国の堀江荘を拠点に活動し、堀江姓を名乗っていました。頼純自身も後に下野の塩谷郡へ流されますが、再起を期すように徐々に力をつけるいっぽう、塩谷氏姓を名乗り始め、三代目の時には「源平の合戦」（1180～1185年）でも活躍。塩谷（堀江）氏の興亡を題材にした「伊達鏡塩谷堀江記」

には、家臣・長井次郎安藤太の話題も出て、長井村のこの武将の墓と思われる「五輪塔」が市の文化財のひとつになっています。塩谷氏は当初、御前原城を支配の拠点としたものと思われますが、五代目のときに鎌倉幕府の有力御家人だった宇都宮城主、宇都宮業綱の子・朝業と養子縁組。朝業は鎌倉幕府の有力御家人として活躍するだけではなく、文才に恵まれた事で、三大將軍実朝とも深い交流がありました。居城を平地の御前原城から丘陵の川崎城へ移す朝業は後年出家し、法名を関した歌集「信生法師集」も残しています。

室町時代になると、姻戚関係にある宇都宮氏といっしょに足利氏に仕え、1478年に再度宇都宮氏から養子を得ていますが、15世紀中ごろといえば足利家の権威も陰りを見せ、下克上の風潮が全国に広がっていました。

主従や親戚関係の有無にかかわらずお互いに霸権をめざして激烈な戦いを展開していました。塩谷氏も、戦国時代の戦いに明け暮れます。

一般庶民の生活まで疲弊尽くす大混乱に収集が兆すのは16世紀後半、織田信長、豊臣秀吉の登場によってです。天下統一の仕上げともいえる秀吉の小田原・北条氏攻めがあったのは1590年。自身の周辺にいろいろな思惑を抱えた塩谷氏は、積極的に支援しなかったため後日、改易させられたといわれています。この地の領主の座を失った塩谷氏は、水戸佐竹家に仕えます。しかしそれも束の間、佐竹氏は秋田へ転封され、それに伴い秋田へ移ります。

塩谷氏の領地後の半分を引き受けるかたちで、矢板村530石を含む泉十五郷3800石を拝領したのは、家臣筋になる岡本氏。この岡本氏は徳川三代將軍・家光の時に内紛をとがめられ、1644年にお家断絶。その後このあたりは幕府直轄地、旗本あるいは藩領などに組み込まれて江戸時代を過ごします。

神社仏閣、史書関係のほとんどは時の権力者たちの手になる場合が多く、一般庶民たちの様子を主に伝えるのは信仰や伝承ですが、江戸時代へ入って各種の記録が残り始めていきます。矢板市でもこの頃の庶民生活の手がかりが数々残されています。

その代表的なものが、国指定の重要文化財でもある「荒井家住宅」です。300年の時をゆうに超えた、江戸前期の庄屋の風情を色濃くとどめています。ここには「矢板宿」誕生のきっかけとなり、

かつ俳聖・芭蕉も歩いた「日光（北）街道」、会津若松藩の物資を運ぶために作られた「原（牛）街道」、会津西街道の代わりに栄えた時代もある「会津中街道」などのほか、街道を結ぶ幾本もの道が通っていました。

そんな旧道に佇むといまも、時代の息づかいを感じとれます。



殺人的暑さ。。。最近この様な表現が多くなりました。
人命にかかるほど、その程度がはなはだしい暑さと言う事です。
国連のグテーレス事務総長は「地球沸騰化の時代が到来した」と警鐘を鳴らしました。
世界中で驚きの気温が確認されています。
アメリカで気温54度、路面で85度…転んでやけど！
この様な時はエアコンのある部屋で静かにしているのが一番ですね。



(クレオメ)
花言葉は
「秘密のひととき」

「9月 活動予定」

	時間	6日 (水)	8日 (金)	13日 (水)	20日 (水)	22日 (金)	27日 (水)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○ ※2	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			○
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00	○			○		

8/25 (金) 出前講座：矢板の遺跡

※1 9/8 (金) 出前講座：矢板市入門（矢板市ってどんなまち？）

※2 9/22 (金) 出前講座：日本遺産を学ぼう。

1. おしゃべりカフェ

7月28日 (金)

今回の出前講座は弦巻さんによる
「ブラトチギ」矢板の地学を知ろうを、お話を頂きました。
旧石器にヤジリやナイフなどに使われた黒曜石について、
黒曜石は全国200箇所で産出する事、
縄文時代、高原山産出の物は使われていたが、弥生時代になると、使われなくなり、代わりに質の良い神津島産や
霧ヶ峰産が多く加工された物が出回った。



2. 自由活動とゲーム

ボッチャにハマっています。

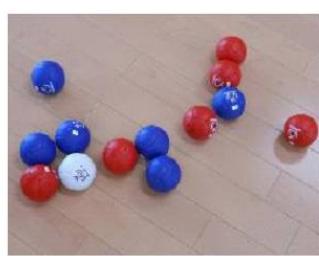
これで どう！

7月19日 (水)

8月2日 (水)

投球フォームいろいろ

アア～



投球も上達しました。
このせめぎあい
微妙な差で赤の勝ち
得点 1.

4. クラウンドゴルフ

7月26日 (水)

8月9日 (水)

ホールインワンを出された方です。



山崎さん オメデトウ!!

全ホール ホールインワン達成
男性で二人目です。



小川さん 鈴木さん
山崎さん 千葉さん



中野さん 鈴木さん
山崎さん 中野さん

次のホールでホールインワンを出せば
全ホールホールインワン達成です。

頑張りましょう。

小川さん 第4ホール 中野知さん 第3ホール
山口さん 第3ホール
寺田さん 第1ホール

年間最多ホールインワンは

1. 山崎さん
2. 小川さん 皆さん
3. 中野知さん 残り7ヶ月半、
4. 中野定さん 楽しんで、頑張りましょう。
5. 鈴木さん

“チョット チョット ユ-ナ-”

手足のしびれ、目まい、脱力感…熱中症の症状です。

「熱中症で救急搬送の人、だいたい水分はめっちゃ飲んでる！」

2L飲んでても3L汗かいたら脱水になるんです。異例の猛暑が続いた7月。8月も厳しい暑さが続くことが予想され、厳重な熱中症対策が必要です。

「水分摄取」していても「体が冷えない」と熱中症に

こまめな水分摄取と同時に、「体を冷やすこと」が大切です。

脱水症(水分不足)は熱中症の症状の一部、「熱中症」とは人体のオーバーヒート

「脱水症(水分不足)は熱中症の一部の症状です。体が熱くなり、汗をかくことで体から水分が失われ、脱水症になります。極端な話をすると、汗が出なければ脱水症にはなりません。

でも汗が出ないなんてことはあり得ないので、重度の熱中症にはほぼ脱水症が合併します。

熱中症対策はありますか？

「体を冷やすことに加えて、先ずはできるだけ暑い环境に行かないこと、通気性が良く、体が冷えやすい服を着る。こまめな水分摄取に加え、熱中症対策には「体を冷やすこと」が重要です。熱中症になったら、水分補給と深部体温を冷やすことが大切です。

出来れば次の様にすれば良いでしょう。



首、胸、足にできれば、氷水で冷やしたタオルなどで覆い扇風機等で风を送り、気化熱で深部体温をさげます。
必要ならば、救急車の手配も忘れずに！

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



梅雨が明けると、異常気象による猛暑が待ち構えてます。急激な気温上昇による熱中症やその他の健康被害を避けるため、まず第一に、水分補給を十分に行なうことが重要です。こまめに水を飲むだけでなく、塩分やミネラルを含んだスポーツドリンクなどを積極的に摂取することをお忘れなく。また、屋外に出る際には帽子や日傘を利用し、直射日光を避けることも大切です。さらに、室内の熱中症対策もお忘れなく。エアコンや扇風機を使用することで、室温を快適に保つことができます。また、冷たいシャワーやバスで体温を下げるのも効果的です。



ワスレグサ
(花言葉:一夜の恋)

「8月 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	2日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	25日 (金)		
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00				○ ※		
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○					
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00						
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00		○	○			

7/28 (金) 出前講座(ブラトチギ) : やいたの地学を知ろう

※ 8/25 (金) 出前講座 : 日本遺産を学ぼう。

又は、発掘調査による矢板の遺跡

1. おしゃべりカフェ

6月23日 (金)

今回は健康増進課とみどりの会による、災害時対応のカレーライスとプリンを作り実食しました。



皆さん、楽しそうですね。

ビニール袋を使って
作ります。



美味しいですね。

ボッチャ対戦の結果、1位は

2. 自由活動とゲーム

6月28日 (水)



エイ!
これでどうかな??

…歳 元気ですね。
見習ってがんばりましょう。



千葉さん
桑さん でした。
2位は
海老島さん
中野さん・常盤さん
3位は
新屋さん・寺田さん

3. いきいき体操 健康相談と栄養講話

7月14日(金)



血圧は大丈夫

健康相談が行われました。

茶碗1杯で

6枚切り食パン1枚分です。



この様な組合せ
タンパク質を多く
含みます。

4. クラウンドゴルフ

6月21日(水)

ホールインワンを出された方です。



暑い中、熱中症に注意し
頑張りました。

鈴木さん 鈴木さんが
山崎さん 全ホールホールインワン達成
小川さん 男性で初めてです。
中野さん これからも体調に気をつけて
中野さん 頑張りましょう。



(達成賞 うれしい)

“チョット チョット コナ-”

コスモスに良く似た花でオオキンケイギクは、きれいな黄色の花を咲かせる 植物(キク科)で、
道路際や河川敷でよく見かけます。

しかし、法律で悪影響を及ぼす「特定外来生物」として指定されています。

お庭の片隅に、きれいな花が咲くと嬉しくなります。しかしその植物が、生態系を破壊する
外来植物だったらと思うと心配になりませんか？



葉の形状で
見分けられます。



葉の形状で
見分けられます。

キバナコスモス

オオキンケイギク(これは駆除します)



ポピーに良く似たケン、見た目は可憐ですが、実は勝手に栽培すると
違法になる「危険な花」です。

花の特徴

- ・葉や茎に毛が生えていない
- ・葉が茎を抱いている
- ・葉の切れ込みは浅い

「外来生物法 罰則について」(環境省)

オオキンケイギクやケンは綺麗だからと庭で栽培したら罰せられます。

違反行為に対する罰則は次の通りです。

許可なく野外に放ったり・植えたり・まいたりした場合、・3年以下の懲役もしくは・300万円以下罰金
では、どうする? 根ごと抜き、ビニール袋などに入れて、燃えるごみの日に出してください。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



梅雨入りしましたね。雨の季節の到来で、田植えも終わり、一面に広がる田んぼが新たな命で満たされました。さて、暑さも次第に増してきて、夏空が広がる光景が目に浮かびますね。この季節は熱中症にも気をつけなければなりません。こまめな水分補給や適度な休息を心掛け、楽しい夏を過ごすために健康管理をしっかりと行いましょう。



ChatGPTで描いてみました。

「7月 活動予定」

	時間	12日 (水)	14日 (金)	19日 (水)	26日 (水)	28日 (金)	
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○ ※2	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00	○			○		

活動に動も予置定い表てはあり館ま玄す関

6/28 健康増進課プログラム：災害時用食事・実食 他

※1 7/14 栄養講話

※2 7/28 (金) ブラトチギ：やいたの地学を知ろう。弦巻 講師

1. おしゃべりカフェ



5月26日 (金)

社会福祉協議会の事業
内容について講話をして
いただきました。
高齢者・障がい者

講師：主査 佐川 様
社会協の事業内容を
知って有効活用しましょう。



楽しいおしゃべりタイム

これからいろいろと
お世話になるかもしれません。
聞き逃さない様に。



2. 自由活動とゲーム

5月17日 (水)

一投、一投に一喜一憂、なかなか球が
言う事を聞いてくれません!!!!???



ソレ・
行け!



ガックリ

球の行き先は
球に聞いてくれ



いい感じ

3. いきいき体操

6月7日(金)



語りべ 募集中!
興味のある方は参加をお願いします

矢板語り部の会 渡瀬、村上、井出さんです。

題目、しらみ一升・手水に長頭・とち について
面白、おかしく語っていただきました。

矢板の昔の話はまだまだ私たちのしらない話が
沢山あります。これからも引き続き紹介して
頂く予定です。お楽しみに
「しらみ一升」について語りの内容を添付します。
読んでみて下さい。

4. クラウンドゴルフ



山崎さんが

全ホール ホールインワン達成
2回目オメデトウ…
QUOカード ゲットです。



中野さん、鈴木さん、糸さん、新屋さん
千葉さん、寺田さん、小川さん、山崎さん
中野さん、山崎さん



中野さん、鈴木さん、山崎さん
千葉さん、山崎さん
中野さん、小川さん

多いですね

“チョット チョット コ-ナ-”

スマートフォンはなくてはならない道具として手放せない物ですが
さて、ここで一つ注意しなければと思う事があります。個人の使用方法や状況によ
って異なる場合もありますので、参考として下さい。
それはスマートフォンが脳に与える影響についてです。注意力や集中力の低下、
学習能力の減退、情報処理能力、視力の低下などの影響を与える可能性です。
又、睡眠への影響もスマートフォンの使用による青色光の放射や刺激的な
コンテンツの閲覧は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。スマートフォンを
寝る直前に使用することは、入眠を遅らせたり、睡眠の断片化を引き起こしたりする
ことがあります。

スマートフォンの普及は、オンラインコミュニケーションの増加をもたらしましたが、
同時に対面での人間関係やコミュニケーションにも影響を及ぼすことがあります。
スマートフォンの通知やインターネットの情報の氾濫により、注意力が散漫など、
以上のような影響を最小限にするためには、適切なスマートフォンの使用と
適度な休息や運動、等バランスを保つように心がけましょう。

そこで、アンデシュ・ハンセン著 「運動脳」によれば

- ・歩く、走るは神経回路に◎
- ・歩くは薬、認知症が遠ざかる
- …等 適度な運動は以上の様な効果があります。
- ・体を動かすと脳細胞が増える
- ・運動で神経質さが減る
- ・散歩は大脳、前頭葉を刺激
- ・走ればストレス解消

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！

矢板の昔話「しらみ一升」

幕末から明治初期にかけて、安沢に「万屋」という大きな店がありました。万屋の名にふさわしい何でも売っている大きなお店でした。

そこで、隣村のへそ曲がりの男が、「万屋、万屋と、大変もったいついついでいやがるが、ちよつと困らしてやれないものかの」と、いろいろ考えた末、「こんなにちは、しらみ一升売ってもらえないかの」と、突然頼みました。

「へえ、何でしょう。まさか、人の血を吸うしらみではないんでしょうね」

「いや、その……そのしらみを一升ばかり欲しいんですわい」

と、しゃあしゃあした顔で頼みましたから、万屋の番頭はびっくり仰天しました。

「少々お待ちください」と言って、奥へ引き込んでなかなか出てきません。

へそ曲がりは心の中で「どうした、ここではたった一升ばかりが売れないのか、何が万屋なもんか、どうしても売れないとなりやあ、手をついて謝るか、万屋の看板を外したらどうだい」などと、鬼の首でも取ったような気持ちで、うれしげな顔となり、にこにこしながら待っていました。奥へひきこんでいった番頭は、このことを主人に話しますと、「万屋の名前にかけて、お客様の欲しがるものは、見つけて売ってあげなされ」と言うので、番頭は仕方なくまた店へ出てきました。

「ただ今すぐと言っても、品切れでございますので、五～六日お待ちいただければ、必ず取りそろえて差し上げますが……、いかがでしょうか」

「ああ、けっこう、けっこう。しらみ一升たしかに頼みましたぞ」とへそ曲がりは一歩もさがりのせん。さすがに番頭も憤然とした顔で、「ご注文のしらみ一升、たしかに引き受けましたが、少々お高うございますが、よろしゅうございますか」

と言うのを忘れませんでした。こうなるとへそ曲がりも引っ込んでいません。

「いや、けっこう、けっこう。高いと言ってもまさか十両はしないだろうからな」

「しい、承知いたしました。数日中にとりそろえます。それまでお待ちねがいます」

と、まるでお互い意地をはって、けんか分かれのようになりました。

「いくら、大金持ちと言われる万屋でも、しらみ一升は逆立ちしても集まるまい。一人百匹として、え～と十人で千匹、百人で一万匹、千人で一万匹これだけあつたら一合になるかな」などとすると、ひとりでに笑いがこみ上げてきて、何とも言えないよい気持ちでした。「しめしめ、今度こそ万屋をとつちめて都合によっては、番頭はおろか主人を謝らせてやろう」と思い約束の日が来ると、万屋を訪ねました。

「前にたのんでおいたしらみ一升、今日は受取にやってきましたぞ」

と、胸をはって言いました。

「長いことお待たせいたしました。お約束のしらみ一升どうぞお納め願います」

と、目前にしかもおまけつきの山盛り一升のしらみをさし出しました。

「へえ～、これが、これがしらみ……」

と、さすがのへそ曲がりも目を回しました。番頭はもみ手をしながら、「少々、お高くつきまして申しわけありませんが、量の方でおまけしてありますので」

と言いました。丁寧におじぎをしている番頭の商人根性と、物見高い周りの人々の手前、へそ曲がりは何とも引っ込みがつかなくなり、目玉のとび出るほどの、何と十両といふばかげた値段で、しらみ一升を買わされたという話です。



花の便りが届く季節となりました。春の陽気に包まれ、花を見に出かけられた方もおられたと思いますが、いかがでしたか、久々の開放感 日頃の散歩道でも野花が咲きはじめました。こんな所にと感じる事が若さを保つ秘訣かも。。。。



団地東側入口横に咲いていました。

いきいき活動への参加を歓迎します。

ムラサキ花菜 かな?

「5月度 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	10日 (水)	12日 (金)	17日 (水)	24日 (水)	26日 (金)	
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○	※			
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00	○			○		

※ 3つの道具を使い体を動かす3B体操を行います。

1. おしゃべりカフェ

3月24日 (金)



講師：穴山 先生



今回はリクエストのあった、高齢対策課による、「認知症サポート」講座を行いました。人は日々、物忘れしない様に努力するのですが、残念ながら記憶のザルの目は大きくなり、三歩歩けば？？？これはお互い様、優しく接し相手を否定せず、いきましょう。認知症は老人だけのものではありません。若年性認知症もあり、自分は大丈夫ではありません。

2. 自由活動とゲーム



3月15日 (水)

4月5日 (水)

なかなか簡単な様で攻めるのが難しい！！

さて、どうするか？

赤より遠い

白に一番近い

(ポッチャ得点計算)

一番近いボールは赤＝赤チーム勝利
ジャッックボールと一番近い青ボールとの距離を半径として円を描く
円の内側にある赤ボールが加点対象

赤チーム 1点、青チーム 0点

3. いきいき体操

4月14日(金)



これは何と読むでしょう？

サポーター江面さんによる 脳トレーニングです。

さごかうりたいも

さごかうりたいも

わかる人。。。??



千葉会長からは、脳トレ お笑い川柳
添付の出題を考えてください。

回答は次回ニュースで。

4. クラウンドゴルフ



年間最多ホールインワンの受賞が行われました。

1位 新屋さん
2位 小川さん
3位 山崎さん

4月から新規一転、今度こそ最多賞を、頑張りましょう。

3月22日(水)

4月12日(水)

ホールインワンを出された方です。



山崎さん	鈴木さん
山崎さん	中野さん
千葉さん	中野さん
佐藤さん	小川さん
山口さん	

“チョット チョット コ-ナ-”

1日8000歩を週1~2日、死亡リスク大幅減 研究

週に1~2日、1日8000歩(約6.4キロ)以上歩くことで早期死亡のリスクを大幅に下げられるとする研究結果が28日、米国医師会にて発表された。

京都大学と米カリフォルニア大学ロサンゼルス校の研究チームが、米国の成人3101人の2005～2006年の歩数データを分析・研究によると、1日8000歩以上歩くのが週に1～2日のグループの10年間死亡率は、週に0日のグループと比べて14.9%低かった。週に3日以上のグループの10年間死亡率はさらに低く、週に0日のグループと比べて16.5%低かった。週に1～2日、8000歩以上歩くメリットは、65歳以上で特に顕著にみられた。研究チームは「1週間のうち何日8000歩以上歩くかが、全死因と心血管疾患死のリスク低下と関連している」「これは、週に2日程度歩くことで、非常に大きな健康上のメリットを受けられることを示唆している」と指摘している。被験者のうち、1週間のうち1日8000歩以上歩く日数が0日だったのが632人、1～2日だったのが532人、3日以上が1937人だった。

米メイヨー・クリニックによると、米国人の1日当たりの平均歩数は3000～4000歩。日常的に歩く事で、心臓病や肥満、糖尿病、高血圧、うつ病のリスクを低下させる

団地内でも歩く方を多く見かける様になりました。長寿健康団地をめざして歩きませんか。できればご夫婦で手をつないで、心配しなくともそのうちに手をつながざるをえない??

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！



水ぬるむ季節を迎え、日中は少しずつ寒さも和らいできました。春の足音とともに、近くの水田では美味しいお米を作る為、田起こしも始まりました。

目にやさしい新緑のもとあぜ道をぶらり。。。日光を浴びながらビタミンDを取り込みましょう。



いきいき活動への参加を歓迎します。

「4月度 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	5日 (水)	12日 (水)	14日 (金)	19日 (水)	26日 (水)	28日 (金)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00						○
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○			○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00			○			
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00		○			○	

▶ 4月から9時半、始まります。

3月24日(金)【出前講座】高齢対策課による認知症サポート講座があります。

1. おしゃべりカフェ



熱心に視聴する参加者

お困り事は消費者ホットライン
188(局番なし)へ

2月24日(水)

今回は消費生活相談員 高坂様による
なぜ、騙されるのか？高齢者を狙う悪質商法・詐欺に対処するには
DVDを視聴しながら詐欺の手口などについて学びました。

- ・最近のネットショッピングで気をつけなければいけないのはフィッシング
詐欺が巧妙に仕掛けられておりなかなか見分けられなくなっている。
例えばネット通販専用の口座を設け被害を最小限に留める工夫も有効です。
- ・ショートメッセージによる架空詐欺。。。心当たりがなければ無視する事。
- ・送りつけ商法の対応としては、安易に受け取らずに心当たりの人に
確認などしてから受け取るか、受け取らないを決める事。

2. 自由活動とゲーム



2月15日(水)

久々の登場です

- 一位：千葉
二位：山崎
三位：石母田



微妙な距離
判定は？

最後に押し込んだ赤の勝ち

3月1日(水)

パラリンピック種目でもある、ボッチャを
初めてやってみました。
これから技を極めてやっていきたいですね。

3. いきいき体操



3月10日(金)

久々のコグニサイズ

皆さん大丈夫ですか?

右手は上下、左手は三角を書きます。
間違わない様にリズムにのって。。。
脳を活性化しましょう。

もしもししかめよカメさんよ。。。

最後は輪になって、だんだん早く歌いながら
肩をたたき 終わりましょう。



4. クラウンドゴルフ

2月22日(水)



ホールインワン
多いんじゃない

コースの整備が
すごくいいから。。。
グラウンドキーパー
ご苦労様です。

3月8日(水)



ホールインワンを出された方

山崎さん、山崎さん、中野さん
佐藤さん、新屋さん、鈴木さん
佐藤さん、小川さん、中野さん

新屋さん、千葉さん
佐藤さん、寺田さん、小川さん
石河さん、鈴木さん、中野さん、

3月末で最多勝が決まります。
ホールインワン最多は
未だ、新屋さんが独走中。。。
このまま逃げ切りかな?

皆さん

最後の追い込み
ですよ!!

“チョット チョット コ-ナ-”

「毎日のウォーキング」で寿命が数年延びることも! 調査で判明

空いた時間に友達と公園を一周したり、週末に家族とハイキングをしたり、ウォーキングが
体によいのは年々明確になる事実です。そして、この度、毎日歩けば心身の健康状態が
よくなるばかりか、寿命が数年延びるという研究結果が発表されました。

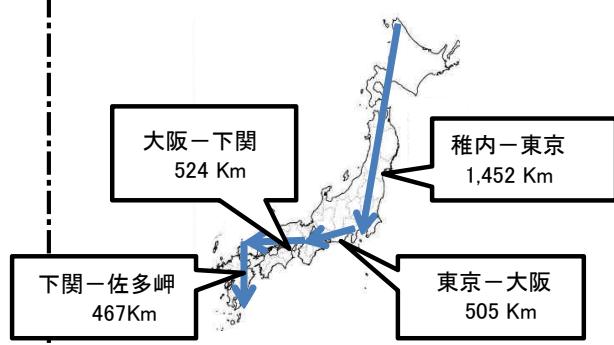
アクティブな人は若くして死する確率が20~30%低い事は、これまでの研究から分かっていた。
中~高強度の運動をすると、低強度の運動をしたときに比べて早期死亡の確率が60~70%も
低下することが判明。

つまり、ウォーキングをするのであれば、きびきびと速足で歩いたほうがよい。

長生きをしたい人はまず「20分」から。

※この記事は、『Netdoctor』から引用

挑戦! 歩いて日本縦断



北海道 稚内から九州鹿児島佐多岬まで

約2,922Km

歩幅 = 80Cm 1日 = 8,000歩 として

1日の歩く距離は 6.4Km

1年で歩く距離は 2,336Km

この調子で1年3ヶ月 頑張るゾ

あなたもチャレンジしてみませんか

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください!



雪が溶けて川になつて 流れていきます。つくしの子が
恥ずかしげに顔を出します もうすぐ春ですね。。。
この時期になれば思い出す歌
縮こまつた筋肉を伸ばすために、春を求めてあぜ道を歩いて
みませんか



庭のフキのとうが芽吹きました。

いきいき活動への参加を歓迎します。

「3月度 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	1日 (水)	8日 (水)	10日 (金)	15日 (水)	22日 (水)	24日 (金)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00						○
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○			○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00			○			
グラウンドゴルフ (北広場)	13:30 ～15:00		○			○	

グラウンドゴルフは1月～3月は午後です。

参加される方は、防寒対策も忘れずに。

1. おしゃべりカフェ

1月27日(金)



出前講座として、矢板市生活環境課の星宮様を迎えて「知っておきたい防災の知識」についてお話をいただきました。

災害が発生した時は、隣り近所の相互助け合いが必要で常日頃からのお付き合いが大切です。

添付の出前講座「知っておきたい防災の知識」も見てください。

2. グラウンドゴルフ



ホールインワンを出された方

2月8日(水)

参加者も増えてきました。
(今日の出席者は16名でした)

ホールインワン最多は

新屋さんが独走中。。。。

初めてやってホールインワン2つ
寺田さんすごいですね。

新屋さん
今日もホール
インワン出した

3. いきいき体操



管理栄養士 小森さんによる
「食事でフレイル予防」の講話に
聞き入る皆さん方です。

1月10日(水)

食事はまんべんなく

タンパク質の上手な摂り方では
65歳以上の男性は60g、女性は一日50g
摂る事が望ましいとの事です。



(メニューの例)

塩分測定中

0.8%位が適量



1日の塩分摂取の目安
男性7.5g、女性6.5g

持参していただいた、みそ汁やスープの
塩分測定を食生活改善推進員で行い
確認しました。
食事での塩分を減らせるひと工夫について
具体例をお話していただきました。

4. 自由活動とゲーム

1月25日(水)



久々のモルック 上位 2 名の方です。

2月1日(水)



小川さん
やりますね！



今年初めてのスカットボーラー^ル
いきなり 15点！

上位3名の方です。

この勢いで頑張りましょう。



初めてのスカットボールです、
10+3+1 14点 すごい！
グラウンドゴルフも大丈夫、参加してください。

“チョット チョット コ-ナ-”

寒くて空気が乾燥している冬、喉の乾燥にも気をつけましょう。

冬は咽喉にとって厳しい季節です。喉は空気や飲食物の通り道であるとともに声を出す発生器です。

喉が乾燥すると、異物を排除する働きが低下します。その結果ホコリや細菌などが気管を通過してしまい肺炎を誘発する事となります。

部屋の湿度は40～50%を保つようにします。

特に高齢者は重症化する危険があり、そのために、咽喉の潤いを保つ工夫が必要です。

又、一口か二口の水分をとる事でも喉の乾燥を防げますのでこまめに摂取しましょう。

喉に違和感のある場合はのど飴をなめるのも良い方法です。

あご周りの唾液腺マッサージは唾液腺を刺激し、唾液の分泌をうながします。

また、うがいは喉を潤すだけでなく、喉の筋力も鍛える事ができ、食べ物が飲み込みやすくなり、誤嚥防止にもなります。

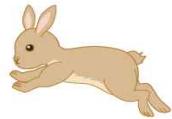
チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。気軽に参加してください！



今年も綱理せず、頑張りまじょう

いきいき活動への参加を歓迎します。



今年は、ウサギ

飛び跳ねる

「2月度 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	1日 (水)	8日 (水)	10日 (金)	15日 (水)	22日 (水)	24日 (金)
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00						○ ※2
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30	○			○		
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00			○ ※1			
グラウンドゴルフ (北広場)	13:30 ～15:00		○			○	

グラウンドゴルフは1月～3月は午後です。

参加される方は、防寒対策も忘れずに。

※1 握力測定と塩分測定、フレイル予防教室があります。

塩分測定ですが、家で作ったインスタントのスープやみそ汁などを
大さじ1杯程度持参してください。

※2 出前講座：悪徳商法・サギから被害を受けないために。

1. おしゃべりカフェ

12月21日(水)



昨年同様ケーナ演奏グループ「和音」による演奏
今回のクリスマス会には約40名の参加がありました。
定番のコンドルは飛んでいくを始め旅愁、
事前にリクエストされていたコージャ族のクエッカ
など、演奏を堪能しました。
好評につき来年度も演奏依頼予定です。



... いいね



南米の情景を浮かべながら
演奏に聞き入る皆さん。

2. いきいき体操

健康相談では日常生活での問題の有無についての確認と相談が行われました。先ずは血圧の確認から



1月13日(金)



歯科講話では唾液について

唾液は何からつくられているか?

…血液からつくられている。 そんなんだ

唾液は1日どれ位でるか?

若い人で1リットル、年を取ると少なくなる等の話をして頂きました。

歯を磨く時は歯ブラシで磨くだけでなく先ずは糸ヨウジや歯間ブラシで歯間を磨いてから歯ブラシで磨き最後に舌も軽く磨くと良いとの事。

3. クラウンドゴルフ

12月21日(水)



1月11日(水)



ホールインワンを出された方

ホールインワン最多は

未だ、新屋さんが独走中。。。



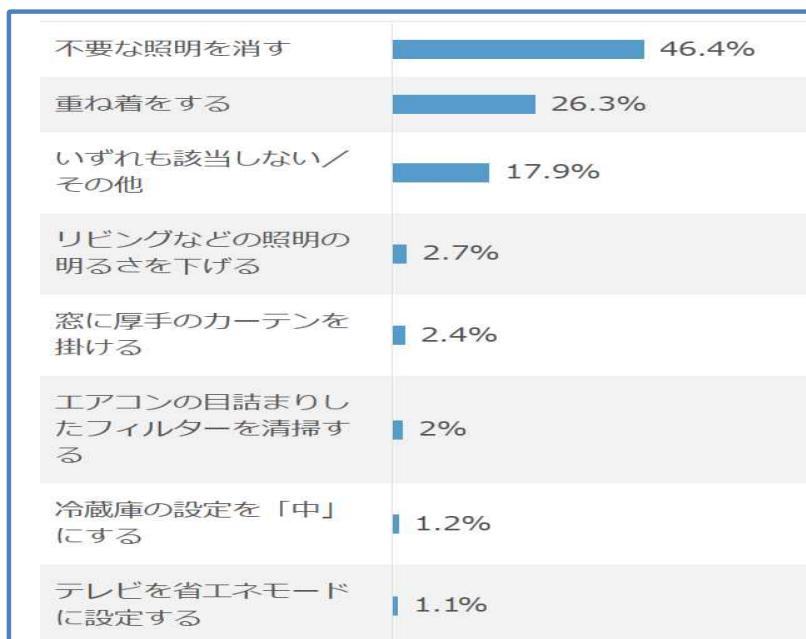
新屋さんが4つも入れたんだって

ワワイ、ガヤガヤ楽しく
今年も頑張ります。

“チョット チョット コ-ナ-”

節電はどの様にしていますか? あるアンケートの結果では下表の様に、皆さん細かく努力されています。

使用している家電の消費電力を実測し大きな物を極力使わないなど、無理せず工夫しましょう。



チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。 どなたでも気軽に参加してください！



落ち葉が風に舞う季節を迎え、1日がすっかり短くなりました。
各地から雪の便りもあり寒くなってきましたので、
体調管理には十分に注意してください。無理をせず。
健康で楽しい来年を迎える様に、



「1月度 活動予定」

(活動予定表は会館玄関にも置いてあります)

	時間	11日 (水)	13日 (金)	18日 (水)	25日 (水)	27日 (金)	
おしゃべりカフェ (会館)	9:30 ～11:00					○ ※2	
自由活動とゲーム (会館)	13:30 ～15:30			○			
いきいき体操教室 (会館)	9:30 ～11:00		○ ※1				
グラウンドゴルフ (北広場)	9:30 ～11:00	○			○		

これからの出前講座予定

※1 歯科講話

※2 知っておきたい防災の知識

なるほどね

1. おしゃべりカフェ

11月25日(金)



御田代 先生による
メンタルトレーニング講座

メンタルトレーニングは、精神面
向上の為に行動実践する事です。

- ・目標を設定し取り組む
- ・イメージトレーニング
- ・もの事に集中して取り組む
- ・プラス思考 …前向きに捉え行動する。
- ・セルフトーク …自分を褒める。。。良くできた
- ・コミュニケーションで人間関係を円滑にする



2. いきいき体操

11月11日 (金)

市高齢対策課、
及び塩谷病院の先生方による
健康相談と体力・機能検査を
行いました。



【フレイルの項目について確認、相談中です。】



Body Composition
Analyzerで測定中



歩行機能確認
測定中

3. クラウンドゴルフ



12月7日(水)

朝、濃霧の中で始まり
7名の方がホールインワンを出しました。

ホールインワン最多は
新屋さんが
独走中。。。

グラウンドコンディションが良かったのかな?
これからもがんばりましょう。

4. 自由活動とゲーム

11月16日 (水)



(上位得点者)

11月23日 (水)



上位得点の三名の方です。

室内でグラウンドゴルフ
これがなかなか入りません

“チョット チョット コ-ナ-”

70歳が老化の分かれ道

長く生きればいいってもんじゃない、体も心も健康であることが大事。

気持ちが若く、いろいろなことを続けている人は、長い間若くいられる。

70代の生き方が、その後、要介護となる時期を遅らせて、生き生きとした生活を
どれだけ持続できるかということに、大きくかかわっているからです。

シャキッと70代？ ヨボヨボ70代？

- ・70代は老いを受け入れつつ老いと闘える最後の世代
 - ・70代から本格化する脳の萎縮がヨボヨボ老人に拍車をかける
 - ・老化対策の第1歩は自分の活力度を知ること
 - ・年をとったら毎日が実験。失敗も楽しもう
 - ・脳の萎縮を予防するコツは挑戦と我慢しないことなど
 - ・散歩のルートを変え、買い物に行く店も固定しない
 - ・違う考え方異なる意見に触れよう。頑固になりつつある頭がほぐれます
 - ・たまには強い刺激の感動体験を。確実に前頭葉が活性化します
 - ・栄養状態のよしあしが、健康長寿でいられるかどうかを決める。バランスよく食べる
 - ・どんどん旅に出よう。幸せホルモンが増えます
 - ・70歳になら我慢しない。好きなことやりたいことをやろう
- 要するに、70代をうまく生きないと、長生きはできてもよぼよぼしたり、
介護を受ける期間の長い高齢者になってしまうということです。
- 80歳を健康で上手く乗り切ったら後の90～100歳は楽しく生きられるかもしれません。

チョット覗いてみませんか。

いきいき活動は自由参加です。どなたでも気軽に参加してください！