

◆ 各区だより ◆

昭和区

しよつわ イベントと部会

「なごやかクラブ昭和」では、『高齢者の健康』をテーマにし、部会(女性部、健康部)が中心となって、スポーツ行事や文化行事を行なっています。

今回は、「健康麻雀大会」と「趣味の作品展」を紹介します。



「健康麻雀大会」は、毎年11月に開催し、①賭けない、②飲まない(禁酒)、③吸わない(禁煙)をルールとして、麻雀クラブを1日貸し切り、区老連ルールに従って、3ゲーム(時間制)のローテーションで交流します。当日は、健康部が座席案内や得点表の集計などに協力し、楽しい1日を過ごしました。この大会は、女性の参加も多く、90歳以上の方も元気に参加されています。

「趣味の作品展」は、毎年1月に開催し、今年は1月14日〜16日までの3日間、区役所講堂で開催しました。絵画、書、写真、工芸、手芸、人形などの部門があり、合計224点の出品がありました。

期間中、392名の方が来場され、出品者から作品の説明を聞きながら、出来栄に驚いたり、感心したりする光景が多くみられました。準備では、健康部が会場の設営・撤去とパネルへの作品飾り付け、女性部が、作品搬入や搬出、机の上の作品飾り付け。開催期間中は女性部が受付をして、約1週間協力して運営をしました。このように、「なごやかクラブ昭和」には両部会が活動の中心になっています。今後も、ますます両部会の活躍を期待します。

(竹島 武雄)



瑞穂区

みずほ

3年毎に厚生労働省から公表される健康寿命(健康で日常に影響しない期間)は、男性72・14歳、女性74・79歳。平均寿命との差は男性で約8年、女性で約12年の乖離があります。この差を少なくすることが超高齢社会を生きる私たちの課題です。



『寿大学』で健康を学び『新春演芸会』でさらなる地域・仲間づくりを

医学研究科腎・泌尿器科学分野教授の安井孝周氏から男女特有の排尿障害の早期発見や予防・治療方法について学びました。今年度は「脳血管障害」をテーマで開催予定です。

『寿大学』の翌月には新年早々『新春演芸会』を開催。5年前、会場を区講堂から瑞穂文化小劇場に移して以降、演目の種類や出演者数も増え、声・音色・所作にも日頃の修練の成果が表れてきました。単位クラブが減少したとはいえ、演芸を通じて仲間づくりを進めている結果として単位クラブの増加に期待します。各学区から2組ずつ計22組約200名の演者と450名近い鑑賞者そして女性リーダー部会の運営協力で拍手喝采のうちに幕が降りました。

(北村 正信)

なごやかクラブ瑞穂では、毎年12月に『寿大学』と銘打ち、昨年56回目を迎えた講演会を開催しました。昭和39年、クラブ発足からの歴史ある行事です。常に健康でありたいという会員の問題意識を捉え、専門家を招いてタイムリーなテーマで講演をしていただいています。近年では回想法、食事と栄養、歯、骨、目、耳のように体の部位など、年ごとにテーマを変えていき、昨年は「尿が教える健康」と題して名古屋市立大学大学院

