

# ◆ 各区だより ◆

## 昭和区

### しろうわ

### 『なごやかクラブ昭和』の 三つの健康イベント

なごやかクラブ昭和では、心・体・食の三つに「高齢者の健康」をテーマにした事業に取り組んでいます。

「心」は、もう10年以上取り組んでいる「健康麻雀大会」です。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、麻雀荘を1日貸し切り大会を開催します。「麻雀大会があるならクラブ活動に参加する」という会員もいます。女性の参加が年々増え、90歳以上の方も楽しみにされ元気に参加しています。区老連ルールにしたがい、3ゲームフルローテーションで交流します。



「体」は、「健康体操教室」です。3年前から区老連主催で高齢者の健康体操教室を開催しています。広報なごやでも区内し、誰でもできる、椅子に座ったままでも筋肉を鍛えることができる体操など

を中心に柴田雅美先生にご指導いただいています。

「食」は、「健康料理教室」です。この教室も15年ほど続いています。ご指導していたく杉山多映先生が、旬のものや昔ながらの料理をレシピに生かして参加会員が料理に集中します。楽しく、また美味しくいただくように教室を年3回(計約100名参加)取り組んできました。



今年度も7月26日に健康料理教室を開催しました。カマンベールサラダ、ガスパチョ、ポークソテーのマスタードソース、グレープフルーツゼリーと見た目にも華やかでオシャレな料理がこのグループも出来上がり楽しく試食できました。

(野々部正夫)

## 瑞穂区

### みずほ

### 代表者等研修会 in 飛騨・高山

なごやかクラブ瑞穂では、昨年度から、代表者研修会を日帰り研修と区役所講堂で行う教養講座とし、今回は「友愛活動員」を新たに参加対象者として開催しました。

5月の日帰り研修では、高山別院住職から明治く昭和の激動を生き抜いた「中村久子」さんの生きざまを参加者約160名が傾聴しました。

施設慰問・講演活動をとおり全国の身体障害者の方に大きな生きる力と光を与えました。参加者は、常設展で遺品や手作り人形などの遺作を眺め、改めて驚いていました。

6月の教養講座では、区内在宅医療・介護連携支援センターの専門員を招き、超高齢社会へ進む中で、高齢者の今後の生活のあり方を参加者約200名で考えました。中でも『エンディングノート』については、意思表示ができなくなる前に、残された家族が判断や手続きを進めるうえで、必要な情報を記録しておくことが重要であると認識しました。ひき続いて、健康で活動的に暮らすことができる『健康寿命』を延ばすことの重要性も学びました。

(北村 正信)



高山市出身の彼女は、幼くして凍傷で両手両足を失いながらも懸命に生き抜き、昭和12年に来日した、ヘレン・ケラーへ口だけで作った日本人形を贈り、同女史に『私より不幸で偉大な人』と感銘を与えました。中村さんは、「恩恵に預ければ甘えから抜けられない」と自らの意思で見世物小屋で働き始め、生涯を通じて、国の保障を受けることはありませんでした。晩年は、

