



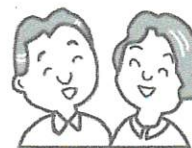
つぶやき人

今年も異常な物価高の中、年金生活の家計を守るため、チラシの隅々に目配りし、特売コーナーを探し回り孤軍奮闘されている皆様、レシートを見ては、ため息をつき、次の大作戦を計画している皆様方には頭の下がる想いです。

2月は、衆院選、大阪府知事/市長選と大切な一票必ず投票いたしましょうね。

なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



ボケてはいられぬ

人の名前が出てこない、もう年だからしょうがないと思っている方が多いのではないのでしょうか。

人や物の名前がとっさに出てこず「ほらあれこれそれやがな・」あれこれと言ったばかり、少し時間がたてば思いだせば良いが、今聞いた言葉を直ぐ忘れるようになると最悪である。

認知症は、発症する20、30年前からアミロイドβが蓄積し始める等、ゆっくりと進行して行くとの事です。

軽度の認知症予備軍の段階では手を打てば発症を先延ばしにすることが出来ます。

その対策とは

① 大声で笑うこと

笑うことでエンドルフィンが分泌され、脳がリラックスして自律神経が整い、記憶力が良くなる。体内に多くの酸素が取り込まれ、血流が増えるので、脳にとても良い。

② 人と触れ合い、体をよく動かす人

人の話をよく聞き、それに対して言葉を返すという言葉のキャッチボールが最高の脳活である。

老人会では、バス研修旅行を年5回、グラウンドゴルフを毎週(月)

(木)の2回実施、防災防犯研修会の実施や町会活動にも積極的に参加しています。言葉話を話す機会を多く持つ事が大切です。

③ 好奇心を持ち、新しいことに挑戦する人

ご自身の趣味などを生かし、地域社会への貢献など新しいことにチャレンジして脳を喜ばせましょう。

④ 歯が丈夫な人

20本以上歯が残っていると認知症リスクが低くなる、口腔歯科で定期的に検診を受け、歯周病予防対策する

九十歳を超えると、男性の2人に一人、女性は3人に二人認知症になると言われています、いくつになっても人生をエンジョイするには、脳を元気にすることが大切です。

参考(長生き脳活) 医師 鎌田 實 著

俳句・川柳コーナー



老夫婦

散歩に行くか

合言葉

使い捨て

出来ぬ亭主と

50年

ぶらり旅

いつかきた道

足が向く

湯気の中

幸せばかりの

話し声

北寿会
Y・S

お知らせコーナー

四月バス研修旅行

実施日 四月初旬予定(開花時期)
行き先予定 和歌山 奈良 京都 方面など

参考 根来の櫻



二月役員定例会

日時 二月十三日(金)
午後五時より

場所 東都島福祉会館

各クラブ会長・女性部長
部会長の二十七名で
実施いたします。

令和8年度
育成補助金申請書一式
提出お願い致します

・交付申請書
・事業計画書
・収支予算書
・会員名簿
(前回の渡り済名簿の
修正された来期名簿)
・委任状
以上

※尚令和7年度実績報告書の
提出は3月13日定例会に
提出願います。