

仲間とふれあう

私の生活。

柏ビレジ 新樹会ニュース

7月号 2017年6月20日発行

発行人:中村繁夫 編集人:蟹江雅彦

「鉢子電鉄と海鮮料理の旅」ツアーレポート

春と秋に実施される『日帰り旅行』ですが、今回の企画は“鉢子電鉄と海鮮料理の旅”でした。

4月末に参加申込みを締め切ったところ、何と66名という新樹会史上空前の参加者数になりました。急きよ、バスを2台にして旅程を練り直し、全ての準備が整って当日を迎えました。

ビレジを出発した観光バスは常磐道を北上し、圏央道の神崎(こうざき)インターで下車し、一路鉢子に向かい、ました。

最初に到着したのは、鉢子駅のすぐそばにある巨大なヤマサ醤油の鉢子本社工場であり、ここが今回の研修場所となっています。(右の写真は、66名全員の集合写真です。)

お土産の醤油パックをいただいた後に、工場を出発したバスは、鉢子電鉄の鉢子駅に向かいました。

ご存知の方が多いと思いますが、長年にわたって赤字が続き、廃線も時

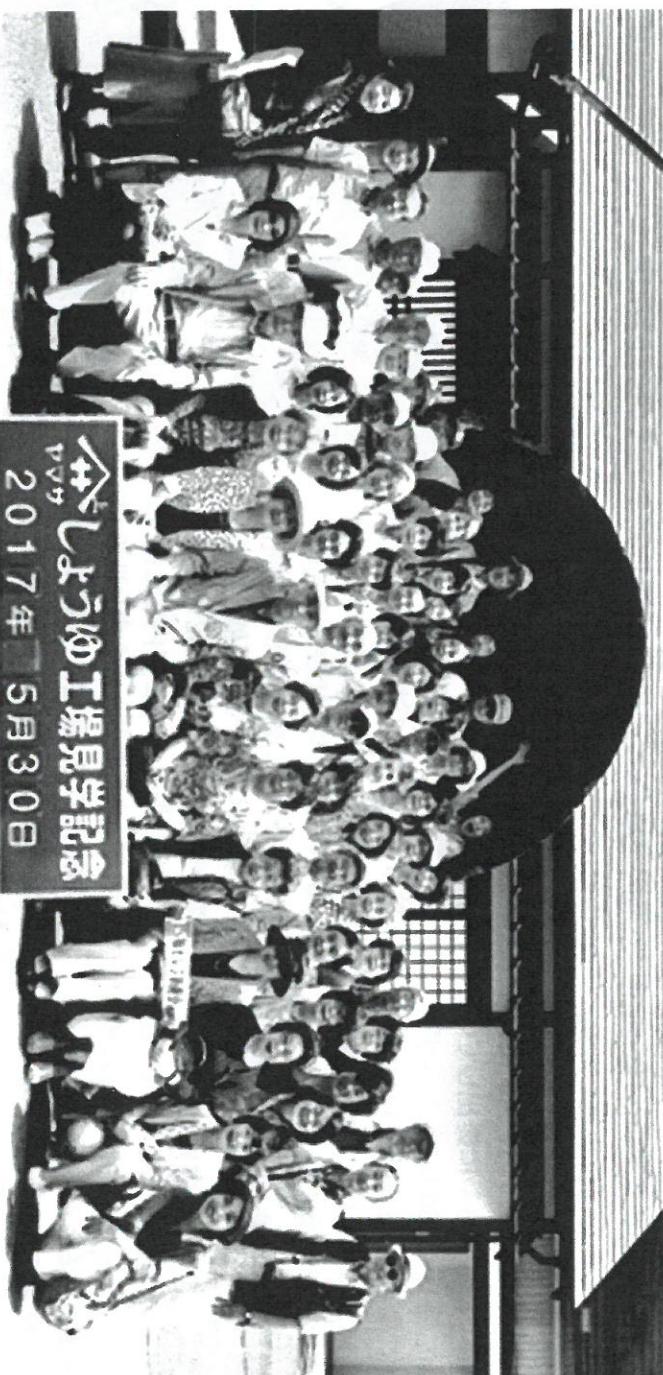
間の問題と言わわれたこの民間電鉄会

した。

この売店でお目当ての“ねれ煎”を買ひ、再びバスに乗って昼食場所の「一山けす」に行きました。昼食会場に着いたら、船盛のお刺身が私たちを出迎えてくれ、それはそれは美味しい海鮮料理をいただきました。

お腹がいっぱいになつた参加者は、お土産屋さんでのショッピングをエンジョイし、九十九里浜が一望できる刑部(きょうぶ)岬を見て、帰路につきました。

この秋にも「日帰り旅行」を予定してありますので、ご期待ください。



令しようゆ工場見学記念
2017年5月30日

きみ先生の「高齢者からだ講座」その2

『新樹会ニュース』の先月号から、私たちの大きな悩みである“高齢者のからだ”問題に関して、アメリカでクリニックを開業した実績のある吉見正美先生に分かりやすく解説していただきました。

本シリーズの1回目の内容は「老化とはどんなことか」というタイトルの、老

化メカニズムの基本でした。

本7月号は“きみ先生の「高齢者からだ講座シリーズ」”の2回目となり

ます。

な年齢でも共通しています。もちろん、若い頃は誰でも成長ホルモンの分泌は盛んです。が、運動をしない人より運動をする人のほうがさらに成長ホルモンの分泌が促進されます。

「全ての組織、器官や臓器は成長のピークを迎えたあとには衰える」と、前回言いましたが、筋肉だけは例外です。アメリカで90歳以上の高齢者たちを対象にしたりサーチによると、筋肉は死ぬまで何歳になろうともトレーニングをして鍛えれば、いつでも回復させたり、増強させることすらできるということがわかつています。

また、一旦、筋肉を鍛えてある程度の大きさや強さを達成していると、しばらく休んで衰えても、またトレーニングすれば以前のレベルまでの回復は比較的簡単なのですが、運動をしないと、山を駆け降りるよう体は衰え、老化がはやります。

骨も関節も筋肉も体を動かすための装置です。使わなければ、体はそれらの装置がもう不要になったのだと理解し退化が早まります。動きが悪くなり、弱体化し、錆びついて動きが悪くなることすらあります。骨や関節、筋肉などの動くための装置をいつまでも強く健康で動くように維持するためには、体をまめに動かすこと。定期的に適度に運動をさ

有田礼子さんが受彰

5月18日、柏市シニア連合会の総会が開催され、新樹会を代表して中村会長が出席をいたしました。

この総会に先立ち、長年(4年間)会長職を務めシニア連の発展に貢献したということで、前会長の蟹江雅彦さんが感謝状を受彰されました。



表彰状
有田 礼子

一方5月30日、柏市防犯協会の総会が開催されました。この席で、地域の防犯活動への貢献者が表彰され、柏ビレジ代表として有田礼子さんが表彰を受けました。

ご存知の方も多いと思いますが、もともとビレジのグループ防犯パトロールは故有田秀夫さんがリーダーとして育成したもので。はなはだ無念なことです。が有田秀夫さんは2015年7月に逝去され、以降は礼子夫人がご主人の遺志を継いで、グループ防犯パトロールのお世話係として活躍していただいたことが認められての、今回の受彰となりました。



「新樹会で健闘」 「新樹会で楽しむ」 「新樹会で仲間づくり」