



南国の花、ブーゲンビリア。20年ほど前に兄が母の日に贈ったものです。母が亡くなり家を整理した際、私が持ち帰りました。

小さな植木鉢にヒョロヒョロと伸びて、ちゃんと育つのかなと心配しつつ17年。枯れもせず、そして大きくもならず、冬の間は家の中に置き、夏前に庭に出します。南国の花らしく太陽の光を浴びるときれいな花を咲かせます。

今年は特にたくさんの花を付けてくれました。

日常で見かけたちょっと変わった景色、偶然撮れた奇跡の瞬間、ちょっと笑えるユニークなシーンなど、ご自身が撮影された画像に簡単なコメント付けて、事務局までメールで送ってください。

また、画像やコメントは、編集する場合がありますので、予めご了承ください。

会員の皆さんの投稿をお待ちしています。



【歯と脳の結びつき】

認知症専門医の長谷川嘉哉さんが教える歯の守り方です。歯と脳が関係あるなんて思ってもみなかったのですが長谷川先生によると大ありとのこと。

先生の診療室には、歯の治療の時に使うチェアユニットがあり、患者さんの口腔環境をチェックし、希望する方には歯科衛生士さんの歯のケアを受けてもらうそうです。

するとたった1回の歯のケアで認知症の症状が改善した方が出てきたとのこと。例えば著しい食欲の低下が回復したり、デイサービスに行くのを嫌がっていたのに自分から行くようになったり、物忘れが改善したりです。

では歯のケアでどうして脳が元気になるのでしょうか。脳内に動作をつかさどる「運動野」と感覚を司る「感覚野」がありますが、それぞれの1/3が口と結びついているそうです。私たちが生きて行くうえで絶対に必要なのが口なのです。食べ物を噛むと歯の下にある歯根膜が圧縮され中の血液が脳に行きます。歯の本数が少ない方は血流が少なくなります。

歯がない人は早く認知症になるそうです。そうならないためのチェックリストです。

- ① 起床時に口の中がネバネバする
- ② 口臭がある
- ③ 1回の歯磨きは3分以下
- ④ 歯間ブラシやデンタルフロスは使わない
- ⑤ 歯を磨くと出血する
- ⑥ 治療せず放置している歯がある
- ⑦ 1年以上歯科を受診していない

いくつ該当しました？
歯医者に行って正しい歯磨き方法を習得し、定期的にメンテナンスしましょう。
(H・Y記)



漢字 あら・かると

漢字で書いた名前は何と読むでしょう。体の一部です。線で結んでみて下さい。



- 喉仏 ・ くるぶし
- 脹脛 ・ みぞおち
- 踝 ・ つむじ
- 眉間 ・ のどぼとけ
- 旋毛 ・ みけん
- 鳩尾 ・ ぶくらはぎ

(ウツヅレ) 胃腸
/(ウツヅレ) 胃腸 / (ウツヅレ) 胃腸 / (ウツヅレ) 胃腸
/(ウツヅレ) 胃腸 / (ウツヅレ) 胃腸 / (ウツヅレ) 胃腸

(A・O記)

気まぐれト〜ク

猛暑続きで蒸し暑い夏の間でも、一日の家事を全て片付けて、寝る前にお風呂にの〜んびりつかりたい派。疲れていてお風呂に入るのが面倒くさいと思う時も湯船につかると疲れもどこへやら、心身が解放されて、お風呂は最高のリラックス空間です。

体を洗うのは石鹸です。ボディークリームは香りが強く、流した後もぬるぬる感があり苦手です。牛乳石鹸の青箱を長年愛用しており、真っ白で泡立ちが良く、香りも「ザ・石鹸」。いいですよ。

一方、夫の入浴は必ず夕食前。いわゆる鳥の行水で湯船につかっているのか、全身ちゃんと洗えているのか、と不思議に感じるほど超高速で出てきます。この時期はシャワーですっきりとした後はビールで喉を潤して食事をするのが楽しみのようなです。
(A・O記)



お料理しま専科?

夏野菜の定番の一つ「キュウリ」。酢の物やサラダ、冷やし中華の付け合わせ等、幅広く使われていますが、今回は自家製キュウリの漬け物をご紹介します。

【材料】

- キュウリ 1kg
- 醤油 1カップ
- みりん 1カップ
- お酢 100cc
- ショウガ 適量

沸騰させたお湯に、ヘタを切ったキュウリを入れて、自然に冷めるのを待ちます。(加熱はしません)冷めたらお湯を捨てて、お湯を沸かし同じことを3回繰り返します。

キュウリを細かく切って、ふきん等にくるんで固く絞ります。

全ての調味料を鍋に入れ、一度煮立ったら、キュウリを投入します。冷めたら完成!もう一度キュウリを取り出して前の工程を繰り返すと、更に味が染み込みますので。時間がある場合はお試しください。

キュウリを固く絞るのがポイントです。

巨大に育って、使い道に困ったキュウリを活用するのもお勧めです。



もしも 感染された場合は...

第7波の影響もあって、市内でも感染者が増加し、当センターの会員さんでも、感染の報告が増えています。

当センターでは、感染状態に関わらず、会員の皆さんの感染状況を把握すると共に、就業先や一緒に働く会員さんにもお伝えし、対応しなければいけませんので、万が一感染された場合は、必ず事務局までご報告いただきますようお願いいたします。



笑顔研究所

あなたが笑顔になる時は...

川村 栄太郎さん

先月、米寿を迎えられ、まだまだ元気で就業されている川村さんに、88年間の人生をお伺いしてみました。



滋賀県生まれで、23歳の時にブラジルに移住。

渡航前に55ドルだった所持金は、サントスに着いた時には21ドルになっていたそうです。

その後デザインの才能を発揮し、ネオンサインの会社に就職し、当時の大卒初任給が1万数千円のところ、8万円の収入があったということなので、かなりの高収入だったと思われます。

そして30歳の時に帰国し、大阪のビジネス街の一角にワンフロアを借りて、自ら工業デザイン会社を立ち上げたということなので、その行動力と、バイタリティに感銘を受けます。

しかし、オイルショックの影響で経営が不安定になるのを見極めて、再度ブラジルに渡航し、友人の伝手でプラスチック成型会社の工場長とられました。

40代~50代にかけて営業や新製品企画、広告宣伝など幅広く担当され、最もバリバリ働かれた期間だったとおっしゃっていました。

三田市に移住されたのは、約20年前ですが、現在でもブラジルとの関係は続いており、市の国際交流協会会員となって、通訳、翻訳等に携わったり、各地で公演をされたりしておられるそうです。

最後に、川村さんが笑顔になる時をお伺いしましたが「難しいですね」とおっしゃったあと「88年で波乱万丈の人生でしたけど、いま思えば楽しかったですよ。」と微笑んでおられました。



因みに、広報誌配布と、防犯灯のタイマー設定で、ひたすら歩くことが元気の秘訣だそうです。

各部会開催

前回の理事会において、各理事の担当部会が設定されましたので、新たな顔ぶれにより第1回の部会が、それぞれ開催されました。

まずは、総務財政部会において、会員の皆さんが就業に関して材料を立替払いされた時の、取り扱いを謳った要領（案）の検討を行いました。先月「こんな仕事あります」の裏面でも取り上げていたこともあり、関連のある会員さんからはお問合せがあるなど、ある程度の周知はされているようなので、実際に施行されても大きな問題はなさそうです。

次に、業務部会では、独自事業の運営に関する検証を行いました。過去数年にわたる、事業実績や就業会員等の状況を把握し、指導や是正を要する独自事業に関しては、今後の事業運営も踏まえた判断を要求されるところです。

最後に、福利厚生部会では、日帰り旅行をはじめレクリエーション活動の取り組みなど、現在のコロナ感染の傾向を見つつ検討しました。

先月の「ふれあい」にて、会員の皆さんからのご意見、ご希望、ご提案を募りましたが、ご意見等は無かったことから、まだまだ会員の皆さんの意識としても慎重であると判断し、日帰り旅行に関しては白紙状態としました。しかし、グラウンドゴルフに関しては、屋外で実施し感染の可能性も低いことから、参加人数が集まれば開催する方向で検討を進めました。

については、10月末頃に「グラウンドゴルフ大会」の開催を想定した場合、何人ぐらいの参加者があるかを参考としたいので、下欄をご覧ください。希望者はお連絡ください。



3年ぶりのグラウンドゴルフ大会を目指して・・・

コロナウイルス感染予防を受けて、長らく親睦事業を中止していましたが、昨年と違って、現在は行動制限が緩和され、スポーツ観戦やコンサートの開催など、大人数でのイベントなども開催されるようになりました。

第7波もあり、今後の状況を楽観視はできませんが、可能なことから開催してはどうかと。言うことで、先の福利厚生部会でグラウンドゴルフ大会の開催を、前向きに検討することとなりました。

但し、3年ぶりとなる開催なので、参加希望者数がある程度把握したうえで、開催の有無を判断したいと思いますので、下記の内容をご覧ください。事務局までご連絡ください。

【募集内容】

- 開催予定：令和4年10月下旬
- 開催場所：城山運動場
- 参加人数：20人以上
- 申込期間：9月2日（金）まで
- 申込先：事務局（電話、FAX、メール等）



※参加希望者が少数の場合は、開催しないこととなりますので、ご了承ください。

公益社団法人 三田市シルバー人材センター

〒669-1323 三田市あかしあ台5丁目32番地2

TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300

E-mail:sandasilver631015@sandasc.org HP:http://www.sandasc.org/

