

京葉会新聞

第2号

「京葉会サロンへの思い」

吉川 敏孝



京葉会サロンは、日退協メンバーによる日退協メンバーの為の「京葉会サロン」として、社会貢献を拡げていく目的で立ち上げました。



当初はNPO法人環境フロンティア21の事務所（日退協事務所）に集まり、お昼を食べながらお茶を飲みながら、又、お酒を飲みながら、時にテーマを設けたり、時には雑談に花を咲かせたりと親睦を深めてきました。特に、時節にあつた短い卓話やワカメのしゃぶしゃぶ、心の月を愛でながら月見団子を肴に新潟の新酒で風流三昧、チャリティ・オークションを兼ねた芋煮会・・・等、参加者が事務所に溢れるぐらいになることもしばしばでした。今年こそ、新型コロナウイルスで休止されていた京葉会サロンが再開されることを、心から願っています。

神奈川会合同

ボーリング大会

長嶋 良一

4月25日（火）東京ポートボール（田町）に於いて神奈川会との合同ボーリング大会を実施しました。当日は京葉会4名、神奈川会7名の参加があり2ゲーム合計でスコアを競いました。（優勝は神奈川会・長澤さんでした）
久しぶりにボールを投げる人もありスコアはともかく皆で楽しく運動ができました。その後、ボーリング場の近くでノドをうるおし懇親を深めました。次回（秋？）には横浜で再び合同で開催することを約して散会しました。



今年度はこのようなイベントを通して他の地域会との交流をますます活発に行っていければと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

京葉会の花見

六義園&旧古河庭園巡り
大里 璋子



好天に恵まれた3月29日15名の参加でまずは六義園に向かいました。江戸時代元禄15年に柳沢吉保が築園した回遊式築山庭園です。明治時代に三菱の創業者岩崎弥太郎の別邸となり昭和13年東京市に寄贈されました。昭和28年には国の特別名勝に指定されています。内庭大門をくぐると枝垂桜が流れる滝を思わせるはずでしたが、見事に葉桜となりました。今年はこの桜も開花が早く誠に残念!! 花より団子で池を見下ろす茶屋で和菓子と抹茶を頂きました。休憩をとった後は駒込駅の北にある旧古河庭園までおよそ15分の軽い登坂の移動です。政治家陸奥宗光の邸宅でしたが、宗光の息子順吉が古河財閥の創始者市兵衛の養子となり、その縁で古河家の所有となったとのこと。ジョサイヤ・コンドルの設計である洋館とバラの庭園が有名ですがその先にある京都の庭師小川治兵衛が作庭した日本庭園も見事です。台地の地形を活かした「和」と「洋」の調和が魅力の庭園です。

(旧古河庭園にて)



葉桜の枝垂れ見上ぐる六義園

元気で長生き！



2022年の内閣府「高齢社会白書」によると男性の健康寿命は72.68歳で女性は75.38歳です。そして、平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳ですので、その差にかなりの開きがあることが分ります。健康寿命と平均寿命の差が大きいという事は、「介護を必要とする人が多いから」という事になります。要介護状態になっても生きるという事なのです。私たちは誰でも「元気で長生き！」を目指したいと思っているはずですが、何もしないで健康寿命を延ばすことなど出来ません。健康寿命を平均寿命に近づけるためには努力をしなければならないのです。

1. 毎日、適度な運動をする。
2. 野菜や魚介中心の食生活を心掛ける。
3. 暴飲暴食をせず、よく噛み、腹八分目を心掛ける。
4. 十分な睡眠をとりストレスを溜めない。
5. タバコは脳卒中や心筋梗塞を起こしやすいと言われていたので止めましょう。

健康寿命が尽きてしまうと病気になり苦しく辛い思いをすることになるかもしれません。それは本人だけでなく、家族にも精神的・肉体的に負担をかけてしまう事になるのです。また、医療や介護への費用負担も大きくなるでしょう。以前、ある人に言われました。「現代人は長生きをする恐れがあるのです。」と。確かにそうです。昔に比べて生活レベルは上がり、衣食住、全てが豊かになりました。そして医療も発達しています。当然、寿命も延びました。折角、延びた寿命なら大事にしましょう。私自身も昨年後期高齢者となり健康寿命は既に超えました。でも個人個人の健康寿命はその人のそれまでの生き方によって違うと思います。これまでもこれから、何もしなければ衰えるだけです。自分自身の健康寿命を延ばすためには日々の努力が必要なのです。まず、適度な運動から始めましょう！健康寿命を延ばす事は自分自身の為でもあり周りのみんなの為でもあるのです。（後藤）

★これからの京葉会イベント予定★

歩くことや、会話をすることは高齢者にとって大事なことです。イベントには出来る限り参加しましょう。友人・知人どなたでもお誘い下さい。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

7/20 (木) すだて漁 京葉会の大人気イベントです！ 9月／小津和紙資料館

10月／向島界限の散策

日時等の詳細については後日HPに掲載します。

◎昨年12月から今年3月までのイベントスナップ写真◎



神宮外苑銀杏並木



オリンピックミュージアム



聖徳記念絵画館



発行元 京葉会
発行責任者 長嶋良一
連絡先 080-1082-5598

メール step0214jp@yahoo.co.jp

Fax 047-439-7194 (後藤)

★お願い★
京葉会では皆様からの投稿をお待ちしています。
詩・俳句・短歌・エッセイ・写真等、なんでも結構です。左記までお寄せ下さるようお願い致します。

★お願い★

二人で描く
青い鳥
未来図に
旅に出る未来を入れる鞆持ち



川柳 「未来」

稲葉 浅治

文芸欄