

《御挨拶》

令和7年度3月19日号の広報誌をお届けします。

退職互助部佐世保支部長 前田四郎

《研修旅行の報告》

……峠（八木山峠）を越えて……

11月28日(金)、もみじとイチョウの鮮やかな山々を眺めながら、日帰りのツアーに出かけました。全員乗車したところで自己紹介。皆さん多くの趣味を持たれ、しかも未だに研鑽を積まれているということ、素晴らしいです。また、ツアーに参加するために足腰の強化に努めたという方、今だにお薬手帳は持っていないという方、健康に過ごしていくための話しをたくさんお聞きすることが出来ました。

最初の見学地“涅槃像”手のひらにあごをのせて優しい目で見つめられている姿、心が癒されました。次は、八木山峠を越え、筑豊に名をとどろかせた炭鉱王旧伊藤伝衛門邸へ。敷地面積の広さ、庭園の広さには目を見張るものがありますが、それよりも二階座敷より白蓮がどのような思いで庭園を眺めていたのだろうかとの思いを馳せられました。

朝倉を過ぎたあたりからの真っ赤な日が素晴らしかったです。参加された方が、一度行ったところでもメンバーが違えば過去と今では感じるものが違ってよかった、という声を聞き嬉しくなりました。出会い、語ることは大切ですね。

(文責 梶村恵子)

《レクレーション(テニス)大会の報告》

10月17日(金)、相浦総合グランドテニスコートでテニス大会が実施されました。天気が良好でテニスに最適でした。

参加者は22名(女性は5名)で、試合出場者が14名、応援が8名でした。参加者が年々少なくなっているのが心配です。

8時45分からネット張りなどの準備を皆さんに手伝ってもらい、9時15分全員受付完了、9時30分からの開会式を終え、ボールを使つての練習を10分程やり、9時45分試合に入っていました。

試合はダブルスのみで4ゲーム先取セミアドバンテージ方式、1人4試合です。試合順は係の人がいろいろと技術の差を考慮して作ってくれました。その試合順にそつて試合がスムーズに進行して行きました。休憩時間も年齢のことを考えてきちんと確保してありました。

珍プレーあり、素晴らしいショットありで応援にも熱が入り、あっという間に閉会式(12時30分)の時刻になってしまいました。いい汗がかけて気持ち良かったとの声、誰ひとりケガをする人もなく、具合が悪くなる人もなく、テニス大会が無事終了ホッとしています。

(文責 亀川春英)

《映画鑑賞報告》

○上映館 シネマボックス太陽

○題名 父と僕の終わらない歌

出演 寺尾聰 松坂桃李他

○鑑賞期間 5月23日～6月19日

上記にそって、映画鑑賞を実施しましたところ197名の方に鑑賞して頂きました。余暇利用の一助になったことと考えております。次年度もご期待ください。

(文責 浦野満子)

《講演会報告》

(1) 日時 令和7年10月20日(月)

午前10時より午前11時30分

(2) 会場 アルカス佐世保

3階 中会議室

(3) 演題 健康教室「フレイル(虚弱)の話」

(4) 講師 廣川一幸(国際通り病リハビリ科)

宮原孝典(国際通り病リハビリ科)

(5) 参加者 26名

(6) 講演内容

廣川さんの話「オーラルフレイルの予防と対策」

○フレイルとは健康と要介護の中間状態を指す。

○フレイルの原因としては「栄養不足」「運動不足」「社会参加不足」が挙げられる。初期症状としては「のどに詰まってむせる」「ご飯・お汁をこぼす」「薬を飲

まず水だけ飲む」などが挙げられる。口腔の健常を保つには「飲む力」「舌の力」「噛む力」を付け、「滑舌をよくする」ことを訓練したらいい。話の終わりに、嚥下体操ということで、「口唇、舌」を中心とした筋トレを推奨されました。例として、「イ・ウの発音の繰り返し」「シ・ヤ・キ・アの発音の繰り返し」を提唱されました。

宮原さんの話「フレイルと健康寿命」

○日本人の平均寿命は84歳で世界1位(男81歳・女87歳)。健康寿命は男72歳、女75歳。要介護の必要な症状は「認知症31%、脳障害25%、骨折22%」。

○心身の老い衰えとしてよく指摘されるサルコペニア(筋力減少)の図式の説明がありました。筋力低下→身体機能低下→活動低下→エネルギー消費量低下→食事量低下→慢性的な食事量低下となる。その対策としては、「文化サークルへの参加」「筋力強化としての運動の習慣化(週2～3回)」がある。

○最後に実技として5メートル歩行があり、目安が10秒以内ということでした。

(文責 出口彰)

《学習会報告》

題目「令和7年度医療補助金と宿泊補助金のWEB申請」。

令和7年11月15日(土)13:00から15:00まで、花園町の社会福祉協議会の施設「やすらぎ荘」にて、医療補助金のWEB申請と宿泊補助金のWEB申請の学習会を1時間間隔で2つ、実施いたしました。講師は大山和男、参加者は18人でした。

今回はスマホ持参の実習とし、見学だけの方も参加いただきました。スマホ使用は機種が多様ですので、細かいスマホの指導はできません。そこで両申請とも、手続きを中心にその流れを掘んでいただくことを重点に話を進めました。他の問題点として、会場のWifiが対人数に対応できるかの心配がありましたが、何とか可能でしたので、ほっとした次第です。もう一つの問題点として、宿泊補助金の申請の場合、印刷機を持ってない人は、コンビニを利用すれば、大変安くて簡単に印刷できますが、説明だけで、実習が出来ませんでしたので、次回は近くのコンビニで印刷を含めて実習できたら、いいなと思いました。皆さまご苦労様でした。

(文責 大山和男)



《サークル活動の報告》

「フェニックステニスクラブ」

澄み切った青い空の下、そよ風を受けながら、気心の知れた仲間たちと、ボールを追いかけてコートを駆け回る、そんな心地よさを皆さんも味わってみませんか。私たちフェニックステニスクラブのメンバーは、皆さんの参加を心よりお待ちしております。

現在、60代から80代の15名ほどのメンバーが、南部と北部に分かれて、それぞれ週3回3時間ずつ練習をしています。最初に1時間ほど、ボレーやストローク等の基本的な練習をした後、残りの時間は、ペアを変えながら、ダブルスのゲームを楽しんでいます。いつもは南北分かれて練習しているため、年2回、4月と12月に南北交流テニス大会を開催して親睦を深めています。

テニスは、何歳からでも始められ、身体への負担が少ないスポーツで、メンバーのほとんどが退職してから始められています。身体を動かしてみようと思われる方、テニスなんかやったことがなくても大丈夫です。週1回の参加でも結構です。一緒にテニスを楽しみませんか。

次の日程で練習していますので、ぜひコートに来てください。

【南部】火曜日・木曜日・金曜日

9:00～12:00 三川内中央運動公園

【北部】月曜日・水曜日・金曜日

9:00～12:00 北部ふれあい広場(月・水)

相浦総合グラウンド(金)

(フェニックステニスクラブ代表

岩永良美)

「ボールルームダンスサークル（社交ダンス）」

早いもので令和7年も終わり新しい年を迎えることとなりました。旧年はメンバーの傷病や都合による休会、退会が複数あり、寂しい思いもありましたが、参加者は明るく、楽しい話題にあふれた時間を過ごしました。

ハピネス日宇、アンブレラ（旧戸尾小体育館）、リラックス世知原のサークルの活動は平穏で、充実した日々が過ごせたことを嬉しく思います。中でも、11月3日の文化の日には、せちばる町民文化祭に参加し、観衆の前でダンスが披露できたことはメンバーの心に残るものだったと思います。

また、11月8日には長崎市平和会館で行われた長崎県ボールルームダンスアマチュアダンス指導員協会主催のダンス競技会では、マンボ、ジルバ、ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、サンバ、の各種目において、1位や2位の独占的成績だったことは特筆すべき出来事でした。

通常のダンスレッスンは年間スケジュール通り、3ヶ月ごとに新しい種目を、ルーティーンを組み直して練習に励んでいます。3ヶ月ごとの新ルーティーンに、メンバーは期待を込めて、心躍らせて、新たな気持ちで、練習に取り組んでいるものと思います。

4月からサンバ、7月からスローフォックストロップ、10月からパソドブレ、1月からはクイックステップを現在進行中です。

サークル活動は

木曜日に日宇地区コミュニティーセンター講堂で

13時から17時、

金曜日に旧戸尾小学校体育館で14時から17時

土曜日に世知原地区コミュニティーセンター3階

大研修室で13時から17時

上記3カ所で行っていますが、

13時から初心者向け練習と復習を、14時から経験者と合同して活動を開始、ラジオ体操第一・第二を行った後、新ルーティーンの練習に入ります。

15時頃から20分程度の休憩の後、フリータイム、（音楽を鳴らして、知っているステップでサークル内の交流）を行います。

16時30分頃から整理運動（ストレッチ）と清掃を行ってその日の活動を終了します。

但し、金曜日のアンブレラ（旧戸尾小学校体育館）は別メニューで練習しています。

私たちも、高齢となって、体力の減退や故障も起きやすくなっていますが、ボールルームダンスを続けることによって人との交わりが続き、心の安寧を生み、心の健康、身体の健康へと繋がっていく気がします。

テレビ朝日放送・11月21日・羽鳥慎一モーニングショー「社交ダンスフレイル予防に効果」ということで取り上げていましたので、その一部を紹介します。

最近の研究で社交ダンスがフレイル（要介護予備軍の状態～加齢によって体や心の働きが弱くなった状態）と認知症予防に極めて効果的であることがわかりました。

1. フレイル予防効果（筑波大学研究）

- ・男性の予防効果の1位が社交ダンスでした。（女性は1位では有りませんが高い効果）

- ・ダンスは筋力、バランス、柔軟性を同時に鍛えられる。パートナーとの交流は心理、社会面にも良い影響を与え、より高い予防効果を期待できます。

- ・高齢者の間では健康目的で始める人が増えています。

2. 認知症リスクの軽減効果（アルバート アインシュタイン医学研究所）

- ・社交ダンスは他の活動と比べ認知症リスクを76%減少させます。

- ・海馬の萎縮を抑制する効果がウォーキングの135分の1という結果が出ました。

- ・ダンスは記憶、身体、感覚、音楽、感情など複数の脳機能を同時に使い脳全体の神経回路を活性化します。

- ・特に社交ダンスはパートナーの動きへの反応が脳にとって最高のトレーニングとなります。

以上、

多くの皆さんにボールルームダンス（社交ダンスを）始めてほしいと願っています。

（ボールルームダンスサークル代表 山崎幸雄）