

おーろら通信 (295) 2022年10月号

三洋電機洋友会群馬地区お知らせニュース

群馬県邑楽郡大泉町仙石二丁目 26 番1号
仙石第一ビル 1 階(1975-00 棟)
TEL&FAX 0276-62-6782
電話は原則毎週水曜日 9 時半～11 時
E-mail: yoyugunma@juno.ocn.ne.jp
http://yoyugunma.sakura.ne.jp/
発行者: 奥山泰彦 編集者: 内田光男

今月の記事 ミニ講演会、カラオケ、山行、お知らせ

※新型コロナウイルス感染症は 10 月に入り収束方向に向か
ってきました。行動制限も徐々に解除されてきていますが
我々高齢者はしっかり対策して行動したいものです。



洋友会

○ ミニ講演会のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年度はミニ講演会を開催できませんでした。
自宅に閉じ籠る生活が多くなる等で認知症が心配になる方も多いのではないのでしょうか？
今回はこのような状況から新型コロナ感染が落ち着いていることもあり、次のような企画を致しました。
皆様お誘い合わせの上ご参加下さるようお願いいたします。ご夫婦での参加も歓迎いたします。
尚、会場の都合で先着 28 名に限定させていただきます。参加希望の方は担当幹事までご連絡ください。

演 題 : 認知症とは

主な内容 ・認知症の種類と概要

・認知症と認知症と間違われやすい症状(ボケ?)について

・認知症になりかかったことを知る方法について

・認知症を改善または進行を遅らせる具体的な方法について

・認知症になった家族の介護法について

講 演 者 : 群馬医療福祉大学社会福祉学部 講師 石井千麻(チマ)先生

講師の経歴他・東北福祉大学大学院総合福祉学研究科修士課程 修了

・日本社会福祉学会 ・日本介護福祉学会 他

開 催 日 時 : 2022 年 12 月 1 日(木)14 時 30 分～15 時 00 分予定

開 催 場 所 : 大泉町文化むら会議室(展示ホール一階)

担 当 幹 事 : 奥山泰彦 Tel:000-0000-000 Email:00000000-00000000@00000.00.00

齋藤正子

○ カラオケ愛好会例会報告 (9月の例会)

9月13日 13:30～17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:8名 発表曲:56曲

特記事項:プロ野球・ヤクルトの村上宗隆(22)選手が2日、中日戦(神宮)で日本史上初となる5打席連続本塁打を放った。そして13日の神宮球場の最終打席で、56号の本塁打を放ち、1964年の王貞治氏を抜いて日本選手のシーズン最多記録を更新した偉業を達成し、シーズンの三冠王も手にした。我々年配者から見ると「最近の若者は…云々」と思って居る事が多いが、大変な偉業であると思う。この様な出来事を観ていると、最近の若者も満更ではないと思える気もしてきます。ところで我々の会も予想外で、本日の参加者は何時以来か忘れた位の偶然で8名の参加者が有りました。特に久し振りなのは、コロナ禍以来本当に久し振りに女性「Iさん」の参加が在り、皆での会話も曲の披露も大変盛り上がり、終了が早いと思われるほど楽しく、有意義な時間を過ごし全員で56曲を歌い継ぎ次回以降の再会を約して解散。

9月20日 13:30～17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:5名 発表曲:68曲

特記事項:東京都は20日、新型コロナウイルスの感染者を新たに3794人確認したと発表した。4千人を下回ったのは7月初旬以来。前週の同じ曜日(13日)より5061人少なかったそうで、ようやく第7波の終焉も見えそうである。しかし、今年の冬は季節性インフルエンザが3年ぶりに本格流行する可能性があり、新型コロナウイルスの「第8波」との同時流行も懸念されるとのことであり、そこでの発熱外来の逼迫(ひっぱく)が心配されている。そして、政府は12日、受診を高齢者など重症化リスクの高い人に絞り、それ以外の人にはオンライン受診を活用する対策

案を厚生労働省の専門家組織の会合で示したとの事。私達も今年は少し早めにインフルエンザのワクチンを接種しようではありませんか。今日は先週に比べると通常の少し寂しい5人の参加者で68曲を歌い継ぎ解散。

今月の発表曲

YO	頼り頼られ 吉幾三	涙・止めて 吉幾三	望郷本線 寺本圭佑	男護り船 鳥羽一郎	北の慕情 大川栄策	比翼の鳥 山本譲二	残花 山本譲二
TS	湯の花みれ ん池田輝郎	海峡の雨 三山ひろし	忘れ針 こおり健太	酒場草子 鳥羽一郎	北海の花 鳥羽一郎	酒場しぐれ 山川豊	酒しずく 三丘翔太
MI	花恋歌 三山ひろし	天・地・人 新川二郎	東京演歌 黒川真一郎	逢生川 小田純平	都会の迷子 岩出和也	おまえひと りさ 西方	出雲路ひ とり千葉
TT	比叡の風 北島三郎	長崎の鐘 藤山一郎	あほう鳥 五木ひろし	万華鏡 五木ひろし	函館山から 小椋佳	風雪流れ旅 北島三郎	あんた 千昌夫
KF	雪雀 古都清乃	男のうそ 三山ひろし	夢しずく 五木ひろし	雨の函館 角川博	陽だまりの 花岩出和也	思い出迷子 チョーヨンピル	雪明かり 藤原浩
YS	湯の町エレジ ー近江俊郎	なみだ恋 八代亜紀	川 北島三郎	北の旅人 石原裕次郎	誰よりも君を 愛す松尾和	旅の夜風 霧島昇	おまえに フランク永井
YF	男護り船 鳥羽一郎	都わすれ 市川由紀乃	津軽平野 千昌夫	とわにサラン へヨ パク			
AI	今夜だけ 内田あかり	恋うつつ 小田純平	夏つばき 島津亜矢	蒼月 長山洋子	大阪ボレロ 小田純平	裏窓 美空ひばり	東京迷い 猫 小田純

今後の予定:11月1日8日、12月6日13日(いずれも火曜日)13:30~17:00。参加費 800円
12月6日は今後新型コロナ感染状況が更に収束した場合イベントを企画しますので楽しみにしてください。マスクは必ず着用してきてください。部屋は利用前に紫外線照射器にて新型ウイルスを99%不活性化して、今まで以上に安全を期しています。

担当幹事：石関正明 (000-0000-0000)

奥山泰彦 (000-0000-0000) 00000000000-00000000@00000.00.00

○ 第139回「榛名掃部ヶ岳」山行 ご案内

日時：12月11日(日)AM 9時

集合場所：現地集合 榛名山「湖畔の宿 記念公園」駐車場

コース：(歩行時間4h) 記念公園P→硯岩→掃部ヶ岳(1449m)→地藏岳→掃部西岳→耳岳
→杖の神峠→天神峠→記念公園P

担当幹事 内田光男

○ 第138回「高水三山」山行報告

10月2日(日) 晴れ 参加者 20名

久しぶりのバスハイク、予報では好天が約束され最高の秋晴れを期待していた。

パナソニック正門前駐車場に20名集まる。まだ日の出前の薄明かりの中、定刻5分前に出発。

東松山ICより高速に乗り狭山PCで休憩、まだお店は開かずトイレを済まし出発。青梅ICで降り青梅街道を走る。

軍畑大橋を渡り柚木駐車場で登山支度をして再度バスに乗り登山口の平溝川橋で下車7時05分スタート。車道を平溝川に沿って歩く。高源寺の先、高水山登山口より山道に行く。砂防ダムがすぐに現れ急な階段や急な山道がしばらく続いた。ようやく山頂直下の常福院に9時10分着きホッとす。表参道の石段を登り不動堂にお参りし休憩。9時20分トイレを済ませ高水山山頂に10分程で登り記念写真を撮り、岩茸石山を目指す。きれいに手入れされた檜の樹林帯の尾根道を歩き岩茸石山に10時40分到着記念写真を撮り昼食とした。山頂は沢山の登山者で賑わっていた。眺望は良く東京都の山、雲取山、川苔山、



高水山 常福院不動堂にて

そして武甲山等の山々が確認できた。11 時次の目的地惣岳山を目指す。急坂を下りきると緩やかな尾根道で左の谷は木々が伐採され広々としていた。急な岩場を登りきると11時50分山頂の蒼渭神社に到着。参拝後記念写真を撮り三山達成を祝い休憩。檜の樹林帯の長い道を歩くアップダウンを繰り返し御岳駅に到着 14 時 30 分下山、駐車場で待機していたバスを呼び御嶽橋で急ぎ乗り、柚木駐車場に戻り帰り支度をして 15 時バスに乗り帰途に就いた。途中狭山 PA で休憩パナソニック正門前駐車場 17 時 10 分到着無事解散した。

担当幹事 内田光男

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

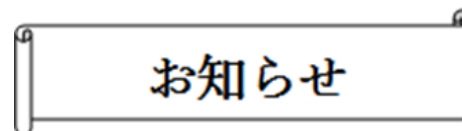
<連絡>

第 156 回 11 月 4 日(金)
行き先 : 太田金山 コース当日決定
集合場所: 呑竜様境内
集合時間: AM10 時

第 157 回 11 月 18 日(金)
行き先 : 太田金山 コース当日決定
集合場所: 呑竜様境内
集合時間: AM10 時

<報告>

第 154 回 10 月 7 日(金)雨のため中止
担当幹事 内田光男



○ 金婚祝い

おめでとうございます

福島 貞一(可代子)さん 1972 年 11 月ご結婚

※金婚祝いの申請を忘れていた方は、早めに申請してください

○ 訃報

ご冥福をお祈り致します

奥田宣夫さんの 9 月 28 日に亡くなられました 81 歳

* 訃報発生時は奥山泰彦(洋友会群馬地区会長)に連絡を下さい

TEL: 000-0000-0000

訃報発生時遺族の方から告別式の2日前までに **連絡いただくと下記対応が出来ます**

供花2基 弔電2通(三洋電機社長名、洋友会群馬地区会長名) 香典1万円

配偶者の方は花代 3,000 円のみ対応させていただきます。

(洋友会群馬地区会長名)・・・香典と配偶者の花代(3,000 円)は事後報告でも対応します

○ 「ボランティア活動」からの連絡

<AKARI アクション・アルミ缶・プルタブ回収活動>

無電化地域にソーラーランタン(パナソニック製品)を贈り未来を照らす、あかりを届ける活動にご協力をお願いいたします。ご家庭で不要の古本・CD・DVDの寄付をお願いします。

尚 対象の古本は、ISBN(バーコード)の表記があり 2010 年以降に出版された書籍となります。

<お願い> アルミ缶にスチール缶が混入しないよう選別をお願い致します。

各月のノート記載プルタブ、アルミ缶、古本等寄贈者(敬称略)

9 月~10 月まで

奥山、城田、関根(俊)、青木、栗原(茂)、森村、斎藤(正)、森本、オートピア、林(正)、久保田(武)、小林(一)、臼倉、



音楽を聴くだけでカラダにいいことがある？！

＜本部提供健康ニュース＞

音楽の持つ力を心身の健康のために利用することは、古代エジプトの時代から行われてきました。私たち現代人も、音楽によって勇気づけられたり、癒されたりした経験があるのではないのでしょうか？

今回は「芸術の秋」ということで、音楽が心身に影響を与えるメカニズムについてご紹介したいと思います。

◆音楽の効果について

元気になりたいときに聴く音楽や、落ち着きたいときに聴く音楽。みなさんは自分用の「音楽の薬」を持っていますか？音楽を聴くだけで、心臓のドキドキが高まったり、逆に鎮まったりするのは、音楽が私たちに何らかの影響を与えているからです。

とある実験によると、73人の被験者に好きな音楽を、好きな音質で、好きなボリュームで聴かせたところ、収縮期血圧(最高血圧)が高い人たちのグループ(収縮期血圧が140mmHg以上の人)は、音楽聴取後、収縮期血圧が下降し、収縮期血圧が低いグループの人たち(収縮期血圧が120mmHg以下の人)は収縮期血圧が上昇するという結果が得られたそうです。これは、『生体を最も望ましい状況に導く効果(ホメオスタシス効果)』によるものとされており、音楽を聴くことでこの効果が得られると結論付けられています。

そして、この効果の理由は、呼吸にあるとされており、被験者の好みの音楽で実験した場合に限り、音楽のリズムと被験者の呼吸が同調していたということです。

私たちは心臓の動きをコントロールすることはできませんが、呼吸はコントロールできます。不安や緊張などで呼吸が早くなったときなど、ゆったり呼吸をしようと思いますが、これは自律神経系に働きかけて心臓を落ち着かせようという行為です。人は、無意識のうちに自らの生体が必要としている呼吸に導くような曲を選択しているようです。

◆音楽の鎮痛効果

次に、音楽の持つ鎮痛効果について見ていきましょう。イギリスで発表された研究論文によると音楽の鎮痛効果が証明されたそうです。手術の前後や手術中に音楽を聴くことで、標準的な手術後に感じる痛みが軽減したということで、音楽の種類や、本人が選曲するかどうかに関連性はなく、手術前、手術中、手術後のどのタイミングで音楽を聴いても効果があるものの、特に、手術前に音楽を聴いたときに最も痛みが軽減したということです。

また、音楽の鎮痛効果は、部分麻酔で意識がある場合はより効果が大きかったものの、全身麻酔をかけられた場合でも手術後の痛みが軽減することが分かったとのことです。

日本では、1980年代から「音楽療法」の研究が精力的に行われ、2001年からは日本音楽療法学会認定の「音楽療法士」が施設や病院などで活躍しています。厚生労働省も、音楽療法を「相補・代替療法」のひとつとして位置付けています。

◆最後に

音楽は、心身をおるべき状態に整えてくれたり、痛みを軽減してくれたりします。このことは、病気の予防や、副作用のある鎮痛剤への依存からの脱却につながり、個人レベルでも国家レベルでも大きなプラスとなる可能性があります。音楽の「薬」としての効果は侮れないものがあるようです。

以上