

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第 233号



2024年(令和6年)1月発行
(公財)藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号
藤沢市生きがい福祉センター内
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人をつなぐこと(共働・共助)

中
禅
寺
湖
よ
り



中
野
文
俊

新年のご挨拶

理事長 藤村 勝己

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様、ご家族の皆様、関係者の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年、止まらない物価上昇や気候変動、不穏な世界情勢等、気がかりが多い年でした。

わが国においては、超高齢社会を迎えるなか、少子高齢化により、近い将来生産年齢人口と高齢者人口の構造の変化が予測されています。そのため、多様なニーズに応じた就業機会を提供するシルバー人材センターや生きがい就労センターの事業に、地域社会からの期待はますます高まっています。

さて、今年の干支は「辰」で、「辰(龍)」は十二支の中で唯一架空の動物です。「登り龍」という言葉があるなど縁起が良く、「上昇」を象徴するともいわれています。

当協会といたしましても、より一層の地域福祉の向上を目指し、事業を発展、充実させるとともに、会員の皆様には、引き続き就労を通じたつながり・支えあいや生きがい創出の場として、いきいきと活躍されるための支援を行ってまいります。

終わりに、本年も皆様にとりまして、充実した一年になりますよう、ご健勝・ご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

健康講座
認知症予防について

健康相談医・医学博士
姫野秀朗 先生

◆**認知症とは**

認知症は、後天的な脳の障害によって正常に発達した知能が低下した状態と定義されます。認知機能検査(長谷川式スケール)を開発された長谷川和夫氏が、その状況をそれまで当たり前のようにできていた「普通の暮らし」ができなくなっていくことが特徴で、周りの方々の理解と援助で障害の程度が軽くすることができると自分の経験を踏まえて著書で訴えています。

認知症には、アルツハイマー病、脳血管性認知症などのいくつかに分けられますが、特にこの二つには要因として重なりあうところが多です。あまり指摘されてはいませんが、糖尿病ではアルツハイマー病の発症リスクが2倍です。最近では、睡眠不足との関連が指摘されています。脳血管性認知症では、喫煙と中年期の高血圧症の関与が強く指摘できます。喫煙の脳血管性認知症のリスクに関しては、

喫煙者であっても禁煙することでリスクを下げることでできます。また中年期からの血圧コントロールが重要なのは、正常血圧の方に比べて10倍もリスクが高くなるからです。

◆**糖尿病とアルツハイマー病**

脳とその他の身体の部分では、代謝が全て違います。脳には「血液脳関門」という脳の機能を保つために発達したものが、その関門を通り抜ける物質は限られています。神経の働きはコレステロールが担っており、脳以外の部分で問題とされるコレステロール値とは別に考える必要があります。糖尿病で問題となるインスリン抵抗性*が、脳内海馬にも起こり脳の神経細胞のコレステロールが減少した結果、神経間の伝達が上手く行かなくなりアルツハイマー病の症状が出てくるとされています。実は糖尿病予備軍といわれている状態からも、アルツハイマー病になるリスクは2倍です。

保健医療センターで行っている「食後1時間血糖測定検査」からは、45歳以上では何らかの糖代謝異常があることが分かりました。

◆**アルツハイマー病の初期病変**

発症15年から20年前から脳細

胞には病理学的変化(アミロイドβタンパクとタウタンパクの蓄積)があるとされ、空間認知機能を司っている「海馬」というところの症状が最初にでてきます。場所、移動スピード、道順などに不安感が出てきます。

◆**認知症の予防法**

① **脳血管性認知症予防**

1日でも早い禁煙、良好な血圧コントロール、血糖コントロールは厳重に行うことです。

② **アルツハイマー病予防**

(1)糖尿病で治療を受けている人は、良好な血糖コントロールが大事です。境界型の段階から発症率は高く、安心してはいけません。厳密なコントロールが求められないようになったのは、薬物のみでのコントロールを目指しているために低血糖発作を起すことが多かったからなので勘違いしないことです。食後1時間と2時間の1日計6回、3分間の階段昇降を行い、インスリンの作用なく血糖値を低下させましょう。また、筋肉を使うことでマイオカインが筋肉から分泌されて、いろいろな身体への良い効果があります。ロコモティブシンドローム予防にも繋がります。

③ **空間認知機能の改善**

(2)空間認知機能の改善
複雑な街路の町で育った人

は、整然とした街路で区画された町で育った人よりも、空間認知機能は維持されているという報告があります。旅行で訪れた所では、スマホは使わず地図を見ながら、そして迷子になったとしても海馬の細胞に刺激を与えて活性化させられた、と考えてみては如何でしょうか。

④ **睡眠の質の改善**

アミロイドβタンパクは、睡眠中にのみ脳内から血液へと排出されます。特に深睡眠を得ることが重要です。夜トイレに起きる人は、良い睡眠が得られていないとは思えません。

⑤ **勧めたい食事**

青魚に多く含まれるEPA・DHAが良いようです。コレステロール値が高い方は、朝食で摂ることを勧めます。

⑥ **発酵食品と食物繊維は、腸内細菌叢を良い方向に改善させます。食物繊維は腸内細菌の餌になるので、分量を摂る必要があります。**

⑦ **アルコール**

体重1kg当たり0.5gのアルコールは良いようです。健康に良いとされる摂取量と同じです。

周りの方々に迷惑をかける時間をできるだけ短くしましょう。

(3)

みんなの海を
きれいにしよう
ビーチクリーンを
実施しました

昨年の10月7日、片瀬西浜海岸において今年もビーチクリーンを実施しました。

全国シルバー人材センター事業協会では、毎年10月をシルバー人材センター事業普及啓発促進月間と定めています。このため10月は全国のシルバー人材センターで、加入促進、就業拡大の活動展開、ボランティア活動（清掃活動等）、社会奉仕活動、各種イベントへの参加等の事業が実施されました。

（公財）藤沢市まちづくり協会シルバー人材センター並びに生きがい就労センターでもこの機に合わせ、各事業の普及啓発活動と会員の社会参加推進事業を兼ねて、今年もビーチクリーンのボランティア活動を実施しました。

当日は夏の猛暑からようやく解放され、秋の気配が感じられはじめたなか、天候にも恵まれて実施することができました。藤沢市のボランティア情報サイト、チームF U J I S A W A 2020を見て一般の方や会員、協会職員等多くの方々を交えて実施され親睦も図ることができました。



たくさんの皆様にご参加いただきました

皆さんは、細かい、いろいろなごみを丁寧に拾い集め、可燃、不燃ごみのそれぞれ袋に分別し収集されています。1時間ほどでビーチクリーンは目的を達成し無事終了することができました。

最近特に少子高齢化による様々な人手不足が深刻となり、シルバー人材センターに対する社会的要請や現役世代の下支え、地域における存在意識も高まってきています。この期待に応えるために、会員の確保と就業開拓・事業発展に向けてなお一層の努力を今後も続けてまいります。



秋のお祭りに
参加しました

この秋は「引地川親水公園まつり」「湘南台・鶴沼・村岡地区の公民館まつり」で、障がい者部門・女性部門が作成したデコパージュ石鹸や、エプロンなど洋裁小物の展示販売を行いました。湘南台公民館まつりは初参加で、当日は、まちづくり協会ボランティアによるハーブのクラフト体験コーナー、こども館による工作キット販売と並んでの出店となりました。どのお祭りも多くの方のご来場があり、手作り品をご購入いただきました。

また、初の試みで、Mr. Max 湘南藤沢ショッピングセンターで開催された「消防・救急フェア2023」に廃棄する消防服のアップサイクル（再利用）の取組として、会員が縫製したバッグ等の試作品の展示を行いました。多くの方々に見ていただき、使ってみたい等のお声かけもありました。一日消防長である、タレントの横澤夏子さんもブースを訪れ、試作品を手に取り、興味を示してくれました。

ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



会員の活動紹介

第144回 史跡歩き同好会

山本 伸哉

藤沢は、源義経みなもとよしのぶとのかかわりが深い市である。小田急線藤沢本町を下車して467号線に向って歩き467号線を左折すると右手に白旗神社が見えてくる。この神社は義経にまつわる神社で名が知れている。又白旗交差点近くの公園に義経の首洗井戸と首塚の碑が伝説として残されている。又境内には人目につかない奥の藤棚の右手下に、松尾芭蕉の碑があります。「草臥ひれて、宿しゆくかる比ひらや、藤の花」と書かれています。この碑は文化二年（一八〇五年）に江戸の俳人いはい以足いそくによって建てられたそうです。白旗神社を後にして、藤沢市民病院の方へ歩いて行くと元バス停の待ち合い跡地の壁に藤沢の歴史が掲示してあって、それには境川近くに徳川家康から三代将軍が藤沢に寄った際に休憩したといわれる屋敷が

あったそうです。今は住宅地になっていきますので推測しか出来ないのが残念でした。



史跡歩き同好会 募集と連絡先
電話 2315632 山本 伸哉

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

明けましておめでと〜うござい
ます

☆めでたさも中くらいなりおら
が春 小林一茶

シルバー川柳におもわずニ
コっとしてしまう名句がいくつか
あります。ご紹介しましょう。

○起きたけど寝るまで特に用も
なし

○お迎えはどこから来るの孫が聞く
○目には蚊を耳には蟬を飼っている

○なあお前はいるパンツ俺のだが
○景色よりトイレが気になる観
光地
(株)ポプラ社より引用)

あの名女優、高峰秀子さんの
名詩を皆様にプレゼント
♡男は傘だ。長い間さしていると
骨が折れる
♡指さきに香りのこせし新牛蒡ごぼう

なお、当同好会にご参加の方は、
左記の森本、若林までご連絡ください。



川柳同好会

句題「夢」

夢を持ち明日へと紡ぐ初はつの春
年明けのうれし恥はづれずかし孫の嫁
宝たからくじ新春はるの訪れ三〇〇円
夢にみた、もやいぐに載るも努力賞
卒業後大谷さんが待っている
パリ五輪夢に向って金メダル

《新之助》
《しのすけ》
《太郎》
《裕助》
《ゆうすけ》

五行歌

親の夢を
ピッカピカの
ランドセルに
つめる
新学期
生雄

選者

森本 生雄 4310023
若林 琢磨 811407

しゃなりシャナリと
初詣
五つもお願いしたら
一つにしてよと
神様が…いけずう
もも子

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)