

6月の花・室生寺にて



新緑の

医王山麓を行く

光寿会日帰り旅行

光寿会恒例の日帰り旅行が、新緑の映える五月二十三日行われ、十四名の会員が参加されました。今回は新緑・入浴・昼食がお目当て。朝十時とゆつくりのスタートで一路医王山麓アローザ温泉来夢へ直行。お昼までそれぞれ歓談、散策、入浴を楽しみました。

十二時昼食、一回りアルコールが回ったところでカラオケやら仮装が飛び出し大いに盛り上がりました。ことに女学生と娘さんと妊婦の三人組には大爆笑し寿命が伸びたような気がしました。

午後二時半来夢を後にし帰路につきました。

お世話
いただき



たしまいざごうとがりあ々方た



季節のうた
英字紙に包みし薔薇の黄をもらう

林 香月子

般若自治振興会総会開く

般若自治振興会の総会が四月十三日、般若農村改善センターで開催され、振興会関係七百二十万円の、改善センター関係三百八万円の、総額で千三百万円の新年度予算と、三五九号線東バイパス工事の推進や自主防災・防犯などの充実を柱とする事業計画が承認されました。新年度の主な役員は次の通りです。

振興会会長 宗景 昭
自治会委員長

安川 浅井 義春 頼成 林 正範

徳万 八田 長市 三合新 北井 栄一

福山 林 秀作 公民館長 田中隆介 体育振興会会長 河原振治

消防分団長 林義勝 女性の会会長 熊木明美

土改理事 林 紘 事務局長 八田 嵩

(この記事は五月号掲載予定でしたが、紙幅の関係でひと月遅れとなりました。)

第八回砺波市民ペタンク大会

頼成Bが予選三位グループで第二位

第八回砺波市民ペタンク大会が五月晴れの五月十九日、中村グラウンドにおいて開催されました。市内各地域から百十チーム三百三十人が参加し、光寿会からも頼成A(林博・島道成・島照子)、B(林喜興志・八田政夫・開田道雄)、C(林孝雄・林甚松・八田茂興)の三チームが参加しました。

熱戦を展開した結果、二十八チームが参加して行われた予選三位グループトーナメントで、頼成Bチームが第二位の成績を収めました。

慶事

砺波市交通安全協会表彰

一般交通安全功労者

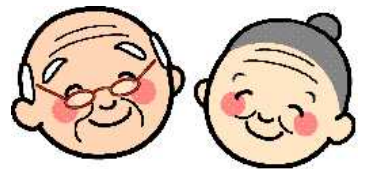
八田 嵩 様

林 孝行 様

毎朝児童生徒の登下校時の安全指導をするなど、交通安全の向上に尽力されました。

らんじよ浮世亭 出前講座

認知症予防の特効薬は「人との交わり」と「笑い」です

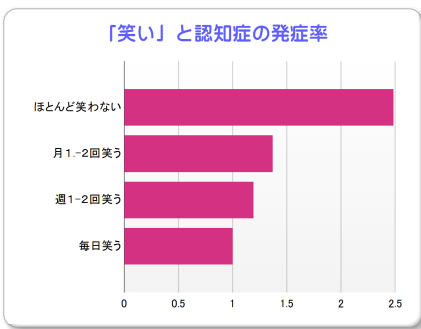


今や決して他人事ではなくなった認知症。配偶者だけでなく夫婦共に認知症になって介護しなければならぬ時代に入りつつあると言われている昨今で

す。五月のいきいきサロンらんじよ浮世亭では、認知症予防に詳しい保健師さんを招いて予防のための講座が開かれました。

高血圧症、糖尿病などの成人病が認知症の引き金になること、そのため運動や食事に留意する必要があることなどは当然ですが、さらに大切なことはいろいろの人と交わって語り合うことや、ドーパミン(認知症予防に効果のある物質)の分泌を促がす「笑い」のある生活をするのだと話されました。「笑い」が認知症予防に効果のあることは大阪大学大平哲也准教授の研究でも明らかにされていて、毎日声を出して笑う人に比べて、ほとんど笑わない人は認知症にかかる割合が二、四八倍も高いそうです。ドーパミンの分泌の際、セロトニンという癒し効果のあるホルモンも同時に増えるそうです。日本には昔から「笑う門には福来たる」という諺があります。これからは「笑わぬ門にはボケ来る」という諺を残していった方がいいのかもしれない。

「笑い」と認知症の発症率





もし頼成に
スカイツリー
を立てたら

5月22日オープンした東京スカイツリー。世界一、634mというのぐらゐの高さなの
かなかなか美感でできません。そこで頼成宮農の前に建物と同じ比率でツリーを立てた合成写真
を作ってみました。ちなみに、向こうに見える一番高い山は牛岳で海拔の標高が661mです。頼
成宮農の海拔の高さは55m程度ですから、それを勘案するとスカイツリーのてっぺんは牛岳よりさ
らに300mほど上に出るようになります。

らんじょ浮世亭だより

砺波市地域包括支援センターの山田美紀、加納里沙両保健師を招いて「脳トレで認知症をブツ飛ばそう」を実施しました。

はじめに山田保健師から支援センターの概要について説明を聞き、そのあと認知症予防について運動・食事の両面からのアドバイスを受けました。

脳の覚醒レベルを高めるドーパミンという物質は、笑うと多く分泌されるので、サロンに参加して楽しく話し合い大いに笑ってくださいとの助言がありました。

その後、加納保健師のリードで○×式の脳トレゲームを楽しみ、おおいに笑いながら早速ドーパミンを分泌させました。

午後はいつものとおりの阿弥陀経の読誦と、観無量寿經のうち釈尊が説かれた第五番目の瞑想法「八功德水想」の部分を書写しました。

次回は6月20日(水曜日)

「笑う門には福来たる・笑わぬ門にはボケ来たる」です。

6月の浮世亭では大画面ビデオシアターで「綾小路きみまろ(第3弾)」を上映します。時には世の憂さを忘れてバカみたいに笑って見ませんか。ぜひ遊びに来てください。



いかるぎ 鶴木

両者の会話は消費増税についてのようですが、増税に政治生命をかけると言っている総理に対して、一兵卒の方は話し合いもしないうちから反対を明言、会話は平行線に終わるだろうとうそぶいています。この会談、おそらく何一つ実りのない茶番に終わることでしょうが、それにしても、総理が政治生命をかけるほどの話を、今すぐにでなく一週間も先の月末30、

とほげ感じます。 永田町の感覚が国民一般の常識とかけ離れていることは今にはじまったことではありませんが、それにしても・・・。 国政を担う与党の代表であり、かつ国の最高権力者たる総理総裁の野田さんが、一兵卒に過ぎない(本人がそう言っている) 自党所属の一議員小沢さんに、幹事長を介してうやうやしく会談を申し入れるというの

はどういうことでしょうか。総理というのはその程度のものでしょうか。その一兵卒に過ぎないはずの小沢さんは、こともあろうにこの国難極まる時期に、取り巻きのチルドレンたちに取り囲まれ喜色満面で、誕生パーティーを開いているではありませんか。政治家たちの不見識、無神経、非常識ここに極まるといって過言です。

6月の行事予定

- ★1日 定例役員会
- ★9日 地域めぐり
- ★10日 尼講
- ★20日 らんじょ浮世亭

ふるさと再発見 + 健康ウォーキング + 出会いふれあい
般若公民館・般若高齢者学級共催
第28回地域巡り

今回は頼成方面です
6月9日(土曜日)8時45分～12時
改善センター8時30分集合
コース 改善センター発→砺波消防署庄東出張所→般若アクアセンター→いかるぎ館
(休憩)→北明太子堂→改善センター帰着
講師 中山毅さん 八田了一さん