

事務局だより

1. 会員動向

県央の岩崎通義さんが2月12日享年84歳で逝去されました。28年間に亘ってじゃおクラブの活動を支えてくださいました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

2月1日現在会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
37	31	32	28	128名 (Eグループ会員：114名)

2. 運営委員会報告

2月は、運営委員会は開催されませんでした。

3. 次回の運営委員会

日時： 2022年3月27日(日)10:00～12:00(オンライン開催)

議長： 石井委員、書記：今村委員

主な議題は、5月にオンライン形式で開催予定の通常総会の準備などを予定しています。

以上

本のご紹介

ベイスайд 安藤 翔二

毎日本を読んでいきます。最近印象に残った本をご紹介します。

すばらしい人体（あなたの体をめぐる知的冒険） 山本健人 著. ダイアモンド社

この本は5章から出来ていて、各章から1項目を取り出してご紹介します。

第1章 人体はよくできている（とてつもない肛門の機能）

降りてきたのは固体か液体か気体かを見分け、気体のみを排出する。固体と気体が同時に来た時も気体のみ放出する。さらに便を『無意識に』せき止めて好きな時に排出できる。便が降りてくる度に肛門に力を入れて漏れるのを防がなければならないとしたら、生活は成り立たない。内肛門括約筋（不随意筋）と外肛門括約筋（随意筋）で守っているからできます。

第2章 人はなぜ病気になるのか

健康な人の体にも絶えずがん細胞は生まれている。毎日細胞分裂の過程で、がん細胞は現れ免疫によって排除される。がん細胞が体にある状態は『がん』という病気ではない。がん細胞が増殖し周囲の臓器を破壊する、命を脅かすポテンシャルを持った時初めて病気と見なされる。亡くなった人の体を解剖すると偶然に前立腺がんが見つかることが良くある。50才以上で20%、80才以上では80%に及ぶ。不快な症状を起こさず、発見されなかった宿主が死を迎えた。

第3章 大発見の医学史

17世紀目に見えない微生物の存在は知られても、それが人体に入り病気の原因になることは長らく知られていなかった。ドイツのロベルトコッホが細菌を培養して増やす手法で病気を引き起こすことが確認された。19世紀後半、炭疽症、結核、コレラ、が発見され弟子の北里柴三郎がジフテリア、破傷風、ペストの細菌を発見した。1928年フレミングがアオカビからペニシリンを発見、ノルマンディー上陸作戦の時、兵士全員分のペニシリンが供給された。このペニシリンの9割はアメリカの“ファイザー社”の製品だった。さらに小さい自力で生きることのできないナノサイズのウイルスが発見された。ウイルス感染症の予防はワクチンである。ワクチンは天然痘の予防としてジェンナーが種痘をして1797年に実用化された。ウイルスが知られる以前であった。

第4章 あなたの知らない健康の常識

すり傷の正解、かつてすり傷や切り傷はまず消毒するのが当たり前だった。だが近年は消毒液が傷の治りを悪くすることが分かり、傷は消毒しないのが当たり前になった。水道水で洗い砂や泥などの異物を丁寧に洗い流すだけで充分である。ただし犬や猫など動物に噛まれた傷は感染リスクが高いため抗菌薬で予防する、また乾燥させるより湿潤環境を維持するのが望ましい。

第5章 教養としての現代医療（体温）

真夏の40℃でも真冬の0℃でも体温はほぼ一定である。これは哺乳類や鳥類などの恒温動物が持つ『恒常性』と呼ばれる性質の一つだ。脳の『視床下部』に体温調節中枢がある。ここが定める設定温度に体温は調節される。暑い時は汗が出て熱を放出して、寒い時は筋肉の震えで熱を発生させ血管が収縮して熱が逃げるのを防ぐ。体に炎症が起きるとセットポイントが高く設定される。この状態が発熱で免疫の機能を活発に働かせる。この時、おでこに冷えたタオルや冷却シートを貼っても気分が良くなるだけで体温は下がらない。セットポイントを下げるのが解熱剤である。

コロナ禍のたのしみ

ベイサイド 率川 清昭

コロナは新種株が次々と現れ治まりません。医療関係の方、飲食業の方、治癒されても後遺症に苦しんでいる方、廃業に追い込まれた方、多くの方々が苦しんでいるのに、楽しんでいるなんてとんでもないことを言って申し訳ございません。ごめんなさい。

でも私は毎年必ず風邪をひいて、のどが弱いので声が出なくなるのに去年、今年と風邪をひかないのはコロナが怖くて、手洗い消毒、うがい、マスク、人混みに出ない、検温、血圧測定など体調管理に気をつけてることでしょね。コロナのお陰です。運動不足で3キロ太りました。

もう一つは引き籠りで昼間テレビの映画を観たことです。NHK-BS プレミアム 13:00～、テレビ東京 7 ch 13:40～（月）～（金）、懐かしい映画をよく観ました。2年間で200本ぐらい観たのではないのでしょうか。青春時代を思い出しました。NHKは字幕ですので俳優の声が聞けます。

「哀愁」「風と共に去りぬ」のヴィヴィアン・リー、「駅馬車」「黄色いリボン」のジョン・ウェイン、「誰がために鐘が鳴る」のイングリッド・バーグマン、ゲイリー・クーパー、「裏窓」のジェームズ・スチュワート、グレイス・ケリー、「頭上の敵機」のグレゴリー・ペック、「若草物語」のエリザベス・テイラー、ジューン・アリソン、懐かしいものがいっぱい。

「ダーティハリー」のクリント・イーストウッド、「007」のショーン・コネリーが渋くていいね。映画も白黒から「総天然色映画」（カラーなんて言わない）になり、ワイド画面のシネマスコープに、音響も後ろからも聞こえて音の真ん中にある気分になった。「聖衣」で海が割れて道が現れるのに驚きの声をあげました。「イースター・パレード」のフレッド・アステアのタップダンス（頭で回るブレイクダンスなんて下の下）、「ホワイト・クリスマス」のビング・クロスビーの甘い声良かったな。画面いっぱいの金髪の美女、胸のボリューム、長い脚にゾクゾクして、出来ない英語でファンレター（コンサイスと首つきり）を送りまくりました。

サイン入りのブロマイドが送られて来たんです。欣喜雀躍しかもブルーやグリーンで嬉しいことに to Kiyooki Isakawa. と書かれてました。大切にしまっています。（エリザベス・テイラーからは来なかったな）

楽しくて幸せな思いの映画、悲しく悲劇的な、涙する映画もありました。邦画にも泣かせるものがあります。「野菊の如き君なりき」上映中にあちこちにすすり泣きがきこえました。彼女は帰り道でも涙が止まらず、通りすがりの人が振り返るので私がいじめるみたいで戸惑ったことがあったな。最近テレビドラマで「男は女の涙を拭くためにハンカチを持って」とっていた。肩を抱いて優しく涙を拭いてやればよかったんだ。そうか、だから彼女は夜霧に消えちゃったんだ。

映画っていいですねー。青春時代の思い出を懐かしむなんてボケてきたのかな。

時間のつぶし方

多摩・田園 浅野 俊行

私は定年後の時間をどうつぶすかを考え、まず、① 一人でできること→外でできること、内ですること、② みんなでできること→外・内、この4つがあれば何とか時間をつぶせると思いました。

定年前から続けているのは、蕎麦打ち（月1回程度）、太極拳（月3回）です。両方とも十数年続けています。蕎麦打ちは、皆さんの中には私よりもお上手な方も大勢いらっしゃると思いますが、私は二八蕎麦で1回1kg打っています。太極拳は3年前に指導員の資格を取りましたが、師範になるにはさらに金がかかるので止めました。

また、60坪程度の畑を借りて、10年くらい野菜を作っていますが、これも毎年の気象条件が異なり、なかなか満足したものができないのが現状です。本当に農家の方は大変だなと思います。

その他チャレンジしたのは、健康吹き矢（競技とは違い、筒90cm・距離7m）2年間、オカリナ1か月、墨絵通信教育3回などでなかなか長続きしませんでした。やはり金がかかりすぎても、タダでも難しいですね。

そこで見つけたのがじゃおクラブ（2015/3入会）でした。最初のうちは自分の地域だけでなく、あちこちに顔を出させていただきましたが、最近ではコロナ禍で電車に乗って行くのも躊躇している状態で、近くの多摩・田園の行事のみに参加させていただいています。最近では反省会もなくなり酒量も減っています。家で飲むと2杯までとうるさく言うものがおりますので！

あと、昔3年間くらい習ったピアノを時々弾いています。最近ではゆっくりとしたポピュラーしか弾けなくなりましたが、1人でのんびりとした時間を過ごせるのが楽しみです。最近ではウオン・ウィン・ツァン、清塚信也、倉本裕基、アンドレ・ギャニオン、などの自作曲でゆっくりとした曲のみ自己流でやっています。これも人には聞かせられません。

早くコロナが収束するのを願うばかりです。

ひとりごと

多摩・田園 安藤 文孝

小生 80歳に！

年をとるにつれ、健康・医療関係には自然に目が向くようになった。ワインが年を経て熟成するように、年を重ねるのは素敵な事と考えを変えていこうと。1に楽しく、2に楽しく、3に楽しく、好奇心を持って、また違った夢中になれる趣味を選び、歩き出すのもいいかなと計画中。

入会して丸2年半経ち、テレビ番組ではないが「渡る世間は鬼ばかり」でなく、結構面倒見の良い人物が多く居られ心強いサークルと感心した。この場をお借りして多摩・田園の皆さん、今後は「テニス」のみ参加させていただきますのでよろしく。

皆さんは片付け・処分に苦労していませんか？小生は苦労しています。とりあえず写真の整理（昔のアルバムは写真がはがれない）を始めたがなかなか捗りません。テニスの整理中、テニスプレイヤーの伊達公子氏の講演会后、食事の時隣に座ってくれた時の写真。食事中に「竹筍、ビールのケース、その他でも左右に振りなさい」と話してくれたのを思い出しました。（参考まで）



ついでに余談を記します。

中学校時代の親友が医者で飲みながらの話。

- ① 匂いや肌の色、艶などから病名を当てるといふ。医者の検査はその確認とのこと。患者に発現するわずかな兆しから五感を通して病気を直感する。（幾多の経験と知識とによって、磨きがかけられた良質のものとのこと）。一方経験や知識の裏付けがないものは単なる山勘あるいはあてずっぽうと？
- ② 医者になりたての時、研修で米国へ行って診察室で気付いたことは医者のイスが粗末なことだったと・・・日本の医者はいいイスに座っていて、患者の方は丸くてグルグル回る小さいイス、ずいぶん違うなあとビックリしたとのこと。（笑）

思いがけない「まちカフェ！」アワード受賞

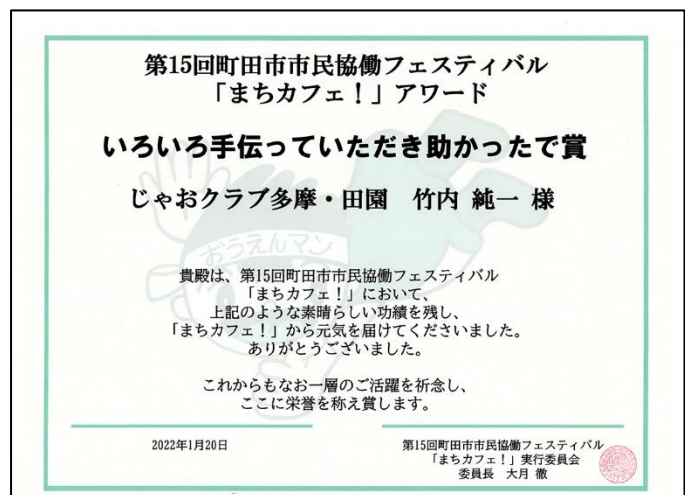
1月末、一通の手紙が届きました。差出人に「まちカフェ！」実行委員会とあり、「まちカフェ！」アワードの表彰状でした。まさか受賞するとは思っていなかったのが驚きでした。

添えられた送付状には手書きで、実行委員会メンバーから推薦があったとありました。「まちカフェ！」の一環として開催された「オトパ in まちだ」の準備段階での提案や発言、当日の準備などが評価されたようです。じゃおクラブを推薦してくださった方々、ありがとうございます。

「まちカフェ！」アワードは、12月に実施された振り返り会で実行委員から出たアイデアを元に作られた賞で、感謝と賞賛が込められているそうです。9つの部門、66の賞があり、じゃおクラブ多摩・田園が受賞したのは「メンバー・スタッフ・利用者さん・家族・仲間部門」の9つの中の一つです。

2021年11月27日に開催され、じゃおクラブ多摩・田園が参加した「オトパ in まちだ」は、50歳以上が対象でした。参加団体同士の交流、参加者が自分の居場所を作るきっかけ作り、街への興味・愛着が目的です。

当日は、町田市を中心に地域活動を行う8つの団体が参加し、基調講演や団体紹介、イベントや活動の紹介が行われました。約50人の参加があり、内、約35人に団体紹介を実施しました。「オトパ in まちだ」の運営に関わった多摩・田園の皆さん、ありがとうございました。



今回の「オトパ in まちだ」は「まちカフェ！」初の試みであったことやコロナ禍の影響を受けました。2022年の開催は白紙だそうです。今回の経験を生かした取り組みが行われることを願っています。

「まちカフェ！」に関してさらに詳しくは下記をご覧ください。

<https://www.machicafe.tokyo/>

(多摩・田園 竹内 純一 記)