



湘南支部のモットー
気楽に・のんびり・楽しく



～ ご挨拶 ～

湘南支部長 景山康二

暖かい季節になり皆様お元気でお過ごしのことと存じ上げます。長い巣ごもり生活でしたがマスク規制も個人判断となりようやく日常の生活に戻りつつあり一安心されている事と思います。支部総会も2020年以降3年間開催できませんでしたが、本年ようやく開催の運びとなりました。4年ぶりに皆様と大いに懇談しコロナ禍の鬱憤をほらし健康増進の会にできればと思いますので多くの皆様のご出席を賜りたくお願い申し上げます。

なお、先月号の瓦版で支部役員公募のお願いをいたしました。来年度より中谷泰治さんに快くお引き受けいただきましたのでご報告させていただきます。共にこれまで4年間会計役として活躍いただきました八木さんに深く感謝申し上げます。

湘南支部の平均年齢も81歳になりますが、今後ともお体を大切に健康第一でお過ごしいただきたく祈念いたします。

第13回湘南支部総会のご案内

今年度、4年ぶりに下記の通り湘南支部総会を開催いたしたくご案内いたします。久しぶりの顔合わせで一層の懇親を深めたいと思いますので多くの皆様のご参加よろしくお願いいたします。

記

日時:2023年5月18日(木曜日) 11:00開演

場所:横浜 ホテル・ザノット・ヨコハマ(旧横浜国際ホテル)ハートの間

会費:6,000円

問い合わせ:景山 康二 TEL 090-1054-3100 Mail koji_k194812@jcom.home.ne.jp

～2022 年度イベントのご報告～

1・新年会のご報告 (2023年1月19日)～亀岡八幡宮参拝と新年会～

逗子駅前に、古木の御神木に囲まれて亀岡八幡宮神社はあります。名前の由来は、なだらかな亀の背中のような丘の土地に神社が建てられていたことから名づけられたとか。重厚な木彫が隅々まで施され、それは立派な神社です。参拝後は直ぐ前の海鮮料理のお店で新年会を行いました。

参加者: 飯田進・石井國喜・大曾根収・景山康二・川崎勝弘・北川利昭・古林茂・斎藤秀昭・多田晋・中谷泰治
浜田正義・福山宰治・南健輔・八木閱三・山本三樹夫・脇坂宜志・伊藤恵美子 以上 17 名



2・花見のご報告 (2023年3月30日) ～藤沢市伊勢山公園～

お花見会場は数多くありますが、「伊勢山公園」は小田急線・藤沢本町駅下車徒歩5分と近く、藤沢市内も望める絶好の会場です！ 当日は快晴で桜も満開。宴会時間もオーバし閉会となりました。

出席者: 飯田進・石井國喜・大曾根収・景山康二・川崎勝弘・古林茂・斎藤秀昭・多田晋・浜田正義
福山宰治・南健輔・八木閱三・脇坂宜志・渡辺信久・伊藤恵美子 以上 15 名





赤ワインに浮かぶ花吹雪



～2023 年度イベントのご案内～

鎌倉海岸散策のご案内

日 程：2023 年 6 月 15 日 (木)

集 合：江ノ電・腰越駅 改札口前 10:00

コース：江ノ電・腰越駅 → 本龍寺(参拝) → 小池潔宅拝見(湘南支部会員宅)

～江の島海岸散策～ 龍口寺 → 昼食・江の島駅近くの食事処

会 費：3,000円

申し込み期限：6月5日迄 下記の景山宛へ連絡を下さい。

申し込み先：景山 康二 ・Eメール：koji_k194812@jcom.home.ne.jp

・携帯 090-1054-3100



会員の小池潔さんのお宅は 400 坪の敷地に畑、各種の果物、そして花々を造られている上に、ご自分で庵まで造られています。そんな生活スタイルを拝見させていただきます。私達にとり、こんな生活を送られていることを参考にさせていただく良い機会と思っています。そして、久しぶりに湘南の海岸を歩いてみようではありませんか！

(7つのロコモ度をチェック)

こんな症状、思い当たりませんか？

ロコモとは「病気でないけれど年齢と共に筋肉や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態の事です」

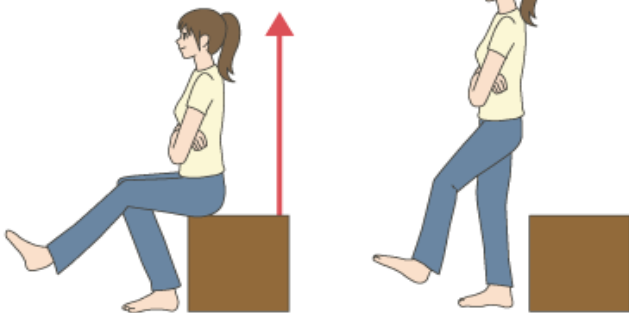
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

～1つでも該当すれば、あなたもロコモの心配があります～

片脚または両足で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。ロコモの心配な方は繰り返し行うことで筋力が回復し、筋肉は年齢に関係なく養われます。お試しを！

【片脚の場合】

片脚40cm

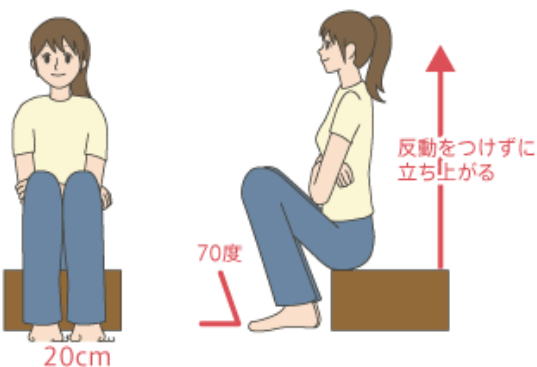


反動をつけずに

立ちあがって

【両脚の場合】

両脚20cm



20cm

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。

ロコモ非該当

どちらか一方の片脚で40cm以下の高さから立ち上がれる

ロコモ度判定方法

ロコモ度 1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度判定方法

ロコモ度 2

両脚で20cm以下の高さから立ち上がれない

訃報のご報告 (2022年7月～2023年3月)

氏名	支部名	ご命日	享年
安河内 正俊	湘南支部	2022.07.05	93
藤平 重昭	湘南支部	2022.11.15	91
関根 徹	埼玉栃木	2023.02.05	86
高倉 宜久	神奈川中央	2023.03.20	88
堀部 久子	中部支部	不明	79

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

80GO(go)運動 (ハチマルゴー)と読みます

80才になっても元気に歩いて、仲間との雑談に花を咲かせましょう！

まずは、寿会湘南支部の活動に参加されてはいかがでしょうか！



「80才でご自分の歯を20本残しましょう」を目標の標語ですが、以前にも取りあげましたが現在、皆さんの歯は何本残っていますか？

自分では数えるのは難しいので歯の健診、治療の時に聞いてみて下さい。

いつまでも自分の歯で食事を食べたるのが健康維持の秘訣です！

編集後記

2023年の年明けから長く我慢の日々でしたコロナ感染の制約も緩むと桜の季節と重なりムードも満開となりました。同時に旅割りなどの国の支援もあり、新緑の中を花まつりなどのイベントに行かれる計画をされている方も多いのではないのでしょうか。

今年の総会では「足裏ツボ踏み板」が配布されます。「踵落とし」同様に足裏から脳への刺激効果や、体の不調な所はどこなのか等を考える機会になったら良いですね。久しぶりの総会なので、今こそ気を付けたい事などの復讐もかねて実践しながらお話しが出来たらと思っています。どうぞ楽な服装でいらして下さい。お待ちしております！



発行日: 2023年4月1日

発行人: 景山康二

編集: 伊藤恵美子

発行: 日本ビクター湘南支部

会員数: 63名