

会報 ふれあい

平成29年4月1日

第207号

発行 せきがやふれあいの会

※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(Tel.784-4447)。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

「ちよこつとサポート年間実績」

簡単修理事例



28年度ふれあいボランティア(ちよこつとサポート)実績(合計37件) ():昨年度実績				
電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ出し	その他
9(22)件	15(7)件	15(4)件	1(0)件	2(4)件

相談は全部で48件ありました。相談内容によって私達には対応できなかったり、ご自分で解決されたケースもあり、結果として42件実施しました。なお一般のかたご自身でも解決可能なもの、または知っておいて役立つ情報などを「簡単修理事例」として原則毎月紹介しています。事例を読んでそれなら自分でも出来るよ、という方が私達の仲間に加わっていただけたらとたいへん嬉しいです。(坂口)

ちよこつとサポート

春です、暖かくなってママとお出かけしやすい季節になりましたね。ちよこつと集まれは0歳からのお子さんとママ達の自由な集いの場です。まだお座りの出来ない小さなお子さんでも他のお子さんの遊んでいるのを興味深く見て楽しんで参加しています。どうぞお気軽に遊びにいらしてください。(池本)

日時: 4月14日、28日(金) 10:00~11:30 場所: 自治会館1階 (☎784-4447)

平成29年上半期日程		
4月14日(金)、28日(金)	7月28日(金)	
5月26日(金)	8月25日(金)	
6月9日(金)、23日(金)	9月22日(金)	

紅花会

第25回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

認知症の60~70%を占めるアルツハイマー病。最初に記憶の司令塔である、脳の中の海馬の神経細胞が死に始め、物忘れが始まり、新しい事が覚えられなくなります。でも海馬では生涯を通じて、新しい神経細胞が生まれ出ることがわかってきたため、早期であれば、その症状を和らげたり、元の状態に戻したりすることが可能だと考えられているようです。今世界で色々な研究が進められ、原因のメカニズムが解明されつつあり、それによって新薬の研究も多方面にわたり、沢山の臨床試験が行われているようです。

今迄認知症薬として使われてきたアリセプトは、神経細胞間を繋ぐシナプスの減少を防ぐ為の薬で、進行を1年位遅らせる事が出来ると言われていただけです。神経細胞そのものを死なすごみ(アミロイドβとタウ)を除去する根本治療薬はまだ見つかっていません。世界で現在3000万人、2050年には8000万人を超えると言われるアルツハイマー病、特效薬の登場を願うばかりです。でも明かりは少し見えて来たようです。

日時: 平成29年4月25日(火) 午後1時30分~午後3時30分
場所: 西金沢地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム
会費: 無料(お茶とお菓子を用意しています) 初めての方事前にお電話下さい。中山

わがミニ菜園 緑道さんぽ

野菜として利用されている植物は、全世界で860種、日本国内では150種に及ぶとされるが、今現在日本で栽培されている主要野菜は約50種と言われている。

日本原産の野菜は、フキ・ヤマイモ・ワサビ等ごく少数で、大部分は19世紀明治時代以前に外国から渡来したようで、中国・中央アジアからは大根・ナス・白菜が、また中南米からジャガイモ・トマト・カボチャ等が、そして欧州・アフリカからはキャベツ・エンドウ・タマネギ等が持ち込まれたとされている。(日本園芸協会)資料)

一方、わが家の家庭ミニ菜園では、このうち年間40種ほど(春20、秋10、多年生10)の野菜を栽培している。

私は生来、植物のたくましい生命力に魅せられたのか野菜作りが大好きで、現役の頃は自宅の庭で、海外勤務時にもアパートのベランダでトマトやナスのプランタ栽培を楽しんできた。だが、本気で野菜作りを始めたのは仕事を終え南米から帰国してからで、既に10数年のキャリアがあり、今では実力のほどはともかく年数だけでは歴とした10年選手だ。

何せ、私のミニ菜園とは、自宅の庭の片隅に設けたたった6坪ほどの小さな畑だから、栽培野菜の種類だけは一般の農家には負けないものの、畑から仕上がる量はごく僅かなものに過ぎなかった。そこで目指した方向は、『年間収量を増やすにはどうすれば良いか?』との取組みで無農薬有機栽培を基本として、種々と創意工夫し試行錯誤を繰り返してきた。

まずは、時空を最大限に活用することを考え、*時間を活用するためには畑を遊ばせないこと、例えば春のエンドウが終わればサツマイモを、次は秋の白菜というように、畑は常に緑色に塗りつぶす。*空間を活用するためには立体化を図ることで、畑の地面以外を利用するキュウリ・ゴーヤの空中栽培やカボチャ・スイカ・メロンの垣根栽培を試行。また、畑の有効面積を増やすため、プランタ・鉢・発泡スチロール空箱の利用。その他、トマト・キュウリ・エンドウ(ナス・ウリ・マメ科)等の連作障害防止のためには、畑を3区分して年毎に栽培区画をずらす輪作方式を採用した。そういった幾つかの施策が奏功したのか収量は年々増加して、昨年の実績では、キュウリ130本、トマト(大中)280個、ミョウガ340個、カボチャ9個、ヤーコン40本...を収穫。そして栽培品種は43種に及んだ。

さて、これまで10数年わがミニ菜園にて野菜作りの実体験をし、ノウハウやある程度の技能をマスターする中で、次第に日本の農業技術について関心を寄せるようになった。新聞・ネットなどのマスメディアによると、今先進的農業技術を保有する国としては例えばオランダがあり、オランダは日本の農業面積1/10にして農産物の輸出額は米国に次いで世界第2位(日本はオランダの1/13)という。(もっとも、輸出額は農産物の生産量に比例するものではなく、当該国の輸出政策などが大きく関与するものと思われるが)

オランダは最近の植物工場に見られるが如く、広くITを導入し効率化を図って高生産性を確保しているようだ。因みに、韓国ではいち早くオランダからの技術を取り入れてパブリカ栽培に適用、今では生産物を日本にも輸出するようになってきた。(そういえば、昨今は韓国産パブリカがオランダ産に代わってスーパー店頭に並んでいるのをよく見かけるようになった)。

翻って、我が国の農業は、1990年頃(ガット・ウルグアイ・ラウンド農業合意後)、政府の執った過保護政策が禍して技術革新を怠ったため、現状では世界の農業先進国に比し可成りの後れをとっているといわれるが、今後は、このITや今ブームのIoT、AIの最先端技術を駆使してイノベーションを図り国際競争力をつけて、迫りくる農産物の貿易自由化や農業改革に対処すべきではないか、と一介の小百姓は考えている。

なお、蛇足になるが、私は3年ほど前に、野菜作りの実践上の疑問点を解明することを目的として日本園芸協会の通信教育(野菜講座)を受講した。結果的には、受講目的はほぼ叶えられたほか、野菜栽培士の資格を取得し、成績最優秀という事由で文部科学大臣賞を受賞している。 村上

第63回「ふれあいティータイム」

懐かしの映画上映会「真夏の決闘」

1952年 アメリカ映画 84分

町の保安官ウィル・ケイン(ゲイリー・クーバー)は、この日ちょうど結婚式を挙げ、この日を最後に退職して新妻エミイ(グレイス・ケリー)と町を出ていくことになっていた。そのケインの元に、以前彼が逮捕した悪漢フランク・ミラーが釈放され、正午の列車で町に到着するという知らせが舞い込む。ミラーは彼の仲間3人と共に、ケインに復讐するつもりであった。保安官が自分1人で殺し屋4人と立ち向かわざるを得ないという内容。ゲイリー・クーバーはこの作品で2度目のアカデミー主演男優賞受賞、主題曲『ハイヌーン』は余りにも有名。

日時: 4月28日(金) 午後1時半~4時ごろ
場所: 自治会館1階 会議室
会費: 無料(申込み不要、当日自由にお越しください) 問合せ: 栗原

ふれあいお花見会へのお誘い

例年お花見コンサートを実施していましたが、今年から「お花見会」とします。各活動団体、趣味の会等の皆さま、この機会にまとまってお花見をしませんか? ふれあいの会では一般の方のお席と茶菓子の用意をします。お弁当は各自ご用意下さい。

日時: 4月2日(日) 11時半~
場所: 奥座公園 問合せ先: 坂口

第18回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はどなたでも自由に参加でき、気軽に雑談を楽しめる場所です。「喫茶ふれあい」は男女を問わずどなたでも自由に参加でき、お一人でいらしても直ぐに雑談の輪に入って楽しめる気軽な場所です。暖かくなりお出かけしやすい季節になりました。お散歩等のついでにちょっと覗いて、一緒に茶飲み話を楽しみましょう。皆様のお越しをお待ちしております。

日時: 4月11日(火) 1時30分~4時(ご都合のよい時間にお越しください。)
場所: 自治会館1階
参加費: 無料(飲み物、お菓子を用意しております。)
問い合わせ先: 入野、池本

円海山歩く会

4月の計画 集合場所: 奥座公園 出発時間: 午後1時半(雨天中止)

- ☆4月3日(月): 奥座~動物園裏~しだの森~のほな館◎~展望台~バス通り~関ヶ谷
- ☆4月21日(金): 奥座~はらっぱ~朝比奈IC下~朝比奈切通し入口~熊野神社~鼻欠け地蔵~朝比奈北市民の森~はらっぱ
- ☆5月8日(月): 奥座~関谷奥見晴台~自然観察センター◎~関ヶ谷

※ 履物、飲み物、雨具などは自己判断でご準備下さい。
※ コースは変更される場合もあります。連絡先: 野呂
※ 中止の場合当日12時までにHPに掲載します。 ◎ トイレ

第2回 血管年齢測定会

協賛 関ヶ谷クラブ

人間は加齢と共に体の機能が衰え、老化して病気になる。その老化を防ぎ元気な日常を維持するには、当たり前のことですが心身共に健康であること、家族に負担をかけず最後はP.K.で「さようなら!」そのための第一関門が血管の老化で、それには『血管年齢』を知って生活習慣病を予防し生活改善に役立てること。昨年は57名の方が参加されました。生活改善の成果は如何でしたか? 楽しみです。同時に体脂肪率、体年齢、BMI等測定します。(結果は医療行為の判定ではありません)

日時: 4月17日(月) 13:30~15:30 ご都合の良い時間にお越し下さい。
場所: 自治会館1階 会議室 健康管理士 小西

健康に悪い食品添加物ワースト10

国が認めた食品添加物は年々増えて現在454品目で、その中で特に使用割合が多いもののうち10種類をピックアップして問題提起した参考書が、『冬冬新書「体を壊す10大食品添加物」(渡辺雄二著)』です。その中から要点だけを抜粋しました。

勿論、国が使用を認め、使用量について細かく規定されており、使用する量は極微量です。したがって摂取してすぐに人体に影響が現れると言うものではありません。だが、しかしです日常意識せずに長期間継続して摂取すると何らかの影響が現れる可能性が有ると言うことは否定できません。それは食品添加物の多くは地球の自然環境の中では存在しない人工的な化学合成物質と言うところに問題があります。さらに日本人の死因の、トップが「がん」であることは皆さんよく御存じだと思います。その「がん」を発症する要因の一つが『化学物質(環境汚染物質も含む)』であると言われています。その化学物質が食品添加物の中にあるとすると、まったく摂取しないことが望ましいのですが、現代では非常に難しいので出来るだけ少量の使用に抑える工夫、または使われていない食品を選ぶのが健康長寿のためのポイントではないかと考え、問題の食品添加物の化学物質は次の通り (小西)

品名	目的と効果	用途・その他	問題点
1 亜硝酸Na	発色剤 変色を防ぐ	塩蔵魚卵(明太子・たらこ・いくら) 加工肉類(ハム・ソーセージ・ベーコン)	がん発生の誘因では? 国立がん研の追跡調査
2 カラメル色素	着色料・見た目を綺麗にする	清涼飲料・醤油・ソース・インスタントスープやインスタントラーメン・お菓子類	I・II・III・IVの内 III・IVに発がん性の疑い
3 アスパルテーム スクラロース アセスルファムK	甘味料 カロリー=0 甘味は砂糖の200倍	ダイエット商品としてサプリメントなどに多数使われています 肥満や糖尿病を気にしている人にも人気 缶・チョコ・ゼリー・パン・菓子・ケーキ	体内で分解されないの で肝臓や腎臓に蓄積 ダメージを与える恐れがある。
4 臭素酸カリウム	膨張剤?	パンがふわふわに仕上がる 製造過程での作りやすさ	WHO(世界保健機構)発がん性が高い疑いを指摘
5 タール色素	合成着色料	紅生姜・福神漬・チョコ・口紅・菓子類	12種類の内赤色2号が アメリカで禁止
6 OPP・TBZ	カビ防止剤	輸入果物・レモン・オレンジ・グレープ	肝臓障害
7 次亜塩素酸Na	漂白剤・調理の道具や材料の殺菌	最も急性毒性が強い添加物です。 家庭用にも洗剤やキッチンハイターなどがあり	ハイター原液を指で触れると瞬間に火傷する
8 亜硫酸塩	酸化防止剤・漂白剤として	輸入ワイン・ドライフルーツなど 輸入ワインにはほとんど使われています	肝臓障害 飲みすぎると頭痛
9 安息香酸Na	細菌・カビの予防	栄養ドリンク・清涼飲料水など	発がん性の不安
10 合成甘味料	サッカリン	歯磨き剤・戦後砂糖の代わりに使われた	現在殆ど使用されない

以上の食品添加物は容器のラベルまたは包装袋に表記することが法律で義務付けられています。確かめて下さい。