第２６４号

北桜美会　令和６年 11 月 18 日

令和６年 12 月　月報

1.　クニちゃんサロン 行事案内

人気の「クニちゃんサロン」です。クニちゃん特製のパンをいただきながら楽しくおしゃべりします。今回は特別にハーモニカ演奏もあります。

日時：１１月２５日（月）１２時～１４時

場所：國田家（北３-3-10　℡ 090-2196-9404）

会費：７００円（昼食代）

参加申込　北桜掲示板で。または　國田へ電話（上記）申込締切：11 月 23 日（土）

2.　折り紙を楽しもう！ 行事案内

12 月８日（日）13：30～15：30

場所：北集会所

内容：①　13:30～14:00　絵本の読み聞かせ（鹿ノ台図書館から来ていただきます）

②　14:00～15:30　折り紙

参加費：無料

参加申込・お問い合わせ：北桜掲示板　または 川村（℡　79-5179）　申込締め切り：11/30

3.　校区 輪投げ大会 実施報告

オータムフェスタの行事「輪投げ大会」が、10 月 26 日　10 時から行われ、北桜美会から 20 名参加しました。子どもたちも多く参加し、世代間交流の楽しいひと時でした。

4.　いきいき健康ウォーク 実施報告

10 月 22 日　萩の台を拠点に、歓喜の湯などを巡りました。参加者が 65 名と多く、足湯はできなくて残念でしたが、適当な距離を歩き、程よい疲れで夜もよく眠れました。いきいき健康ウォークは、生駒市の推奨するコースを歩くもので、今後とも皆さん参加をお勧めします。

5.　収穫祭・防災訓練 実施報告

11/2 実施予定が雨天のため 11/16 に延期しましたが、この日も雨で、結局、残念ながら中止にしました。準備に多大の時間を割いていただいた堀さん、有難うございました。

6.　第３回「健康で老いる」勉強会 行事案内

11 月３日（日）２１名参加　テーマ：・「細胞・血液」・「血管を若く」：写真

次回：12 月１日（日）13:30 から

北集会所　テーマ「血管を若く-2」「こころを若く-1」

７．行事予定

	行事		日程	開催場所他
北桜美会	折り紙教室		12月3日（火）	10：～
	健康マージャン		12月4,10,18日	12：30～
	いきいき百歳体操		12月6,13日	13は、清掃日、クニちゃん体操
	クニちゃんサロン		11月25日（月）	12：～
	折り紙を楽しもう！		12月8日（日）	13：30～
	お弁当会		12月9日（月）	11：～　北サロン
	いこいこ健康ウォーク		11月20日（水）	北生駒駅９時　高山サイエンス
	「健康で老いる」勉強会		12月1日（日）	13:30～　北サロン
	清掃	北集会所	12月13日（金）	13:10～
		いきいきホール	12月17日（火）	10：～
	役員会①		12月16（月）	9：30～　役員①
	よんにちサロン		11月24日（日）	13～　こんにちは母さん
			12月	休み

８．入退会　　入会　北3-17-5　西原孝子様、北3-18-11 上田昌子様　　退会：なし

【若研 連載】No.68

血液を若くすればどんな病気も良くなる！

私は糖尿病をはじめとする生活習慣病の専門医として多くの患者さんを診療してきました。言ってみれば大勢の方の血液の状態、血管の状態を毎日毎日見てきました。

血管ほど命を守るために重要な器官はありません。普段手足が思うように動くのも、頭脳が明晰に働くのも、すべてあなたの身体中に張り巡らされた血管を通ってきれいな血液が栄養や酸素を届け、また代わりに老廃物を回収してくれているからできることなのです。

もちろん心疾患や脳疾患、糖尿病、腎臓病、・・・、私たちを悩ます多くの病気のもとはすべてここにあります。

逆に言えば血液の状態を良くして血管を強くすることが、その人の健康状態を大きく好転させます。言うまでもなく血管は様々な臓器をつないでいます。血管が悪くなれば、どこか一つの臓器だけが病気になるということではなく、本質的には全身の問題です。

いい血管を保つのはいい血液以外にありません。

どんなに薬に頼っても、血液の状態が悪ければ血管が傷つくのを防ぐのは難しいということなのです。血液の状態が悪ければ血管が傷つくのを防ぐのは難しいということなのです。

血管を強くすることが、長く健康を保つために最も大事なことだと断言しておきます。

本【血液を若くすればどんな病気も良くなる】　より

著者紹介　岡部 正　銀座に岡部クリニックを設立　生活習慣病専門医

著書 多数　テレビ雑誌などで活躍中