

守る会岡山 39号
2019.2.1発行

森永ひ素ミルク中毒の被害者を

守る会岡山

岡山県本部事務局

〒700-0984 岡山市北区桑田町18-28

明治安田生命岡山桑田町ビル4階

086-232-3855



新年あけましておめでとうございます。

65歳を目前にして思うこと！

「みなさん！一緒にグループ活動、支部活動をしましょう。」



岡山県本部委員長 森脇 良明

昨年は、豪雨災害に襲われた大変な年でした。

被害を受けられた方の中にはまだ平穏な日常生活を送られていない方もおられると思います。どうか災害に負けずがんばっていただきたいと思います。

厚生省が2016年に公表した日本人の平均寿命は、男性「80.98歳」・女性「87.14歳」健康寿命の平均は、男性「72.14歳」・女性「74.79歳」でした。平均寿命と健康寿命の差が短ければ短いほど、多くの方が死ぬ間際まで元気な人生を送ることができると言われてますが、この差は男性「9年間」・女性「12年間」あり、その間は寝たきりや介護状態などで暮らしていることとなります。要支援・要介護状態に移行する原因の第1位は「運動機能障害」次いで「脳血管障害」、「認知症」の順となっています。

健康寿命を延ばすためには、「よく寝る」「人と度々会話する」「適度な運動」「頭（読書）」「食事」など生活習慣の改善がたいせつとされています。介護でお世話になるのはまだ先の事と思われている方も多いと思いますが、今から生活習慣を改善して、死ぬ間際まで元気な人生を送ることを目指しましょう。

守る会岡山でもこの生活習慣を改善する取り組みを行っていますよ。それは「自主的グループ活動（交通費半額支援）」と「支部活動（交通費全額支援）」です。被害者同士で集まって、ストレッチやウォーキングなど適度な運動をしたり、作品作りなどしながら楽しく語り合い、親睦をはかっています。具体的には（①楽生関節クラブ：「毎日できる体操」「瞑想」「認知症にならない体操」などをテーマにした無理をしない運動をしながら魅力的な女性の講師の先生と一緒に楽しい時間を過ごしています）（②ウォーキング：吉備路ウォーキングに希望者を募り参加しています）（③歴史学習会：被害者の親達が作成した歴史学習版を読み合わせしたり、活動に詳しい世話人の話を聞いたりしながら楽しく交流しています）（④料理教室：健康によい料理づくりと作り方の勉強会を行っています）（⑤陽だまりの会：手芸や食事会など気楽に集まって親睦をはかっています）

（⑥クリスマス会：この時期に食事をしたりクリスマスリースなどを講師の先生の指導を受け作成しています）（⑦リフレッシュ会：宿泊してグランドゴルフをしたり1年間行ってきた内容のスライドを見たり、夕食時にカラオケをしたりして親睦を図っています）

みなさん、これが言いたかったんです！

「自主的グループ活動や支部活動のよびかけ」をこの守る会岡山新聞に毎号掲載しています。是非一歩踏み込んで参加してみてください。

連絡は＜事務局 086-232-3855（ひかり協会東中国地区センター事務所）＞へお願いします。お待ちしております。

第2回楽生関節クラブ開催

備前支部 入江 弘



12月1日 第2回楽生関節クラブを吉岡幸子先生（スポーツプログラマー）と整体師の先生をお迎えして「毎日必ずやりたくなる体操」をテーマに国際交流センターの多目的ホールで開催しました。県内の被害者10名が参加して椅子に座ったまま出来る運動やストレッチ・簡単にできる脳トレーニングを兼ねた筋力低下を防ぐ運動などを教えていただきました。

最初は「いち・にい・さん・しい」とゆっくり手や足を動かしていましたが、だんだんと先生のスピードが速くなり手と足がちぐはぐになったり、手拍子をしたとき足の運動が止まったりなかなかついて行けなくなりました。

その状況を見て先生は「大丈夫ですよ、少しでも筋肉を動かすことが大事なんです。」と厳しい中にも優しい言葉をかけて私たちを励ましてくださいました。

終了後、整体師の先生が希望者に健康のための相談・アドバイスをしていただき閉会しました。

家に帰って足や腕の筋肉が痛いのが感じました。先生が「少しずつ無理をせず続けることが大事です。」と言われたのを思い出しました。

60歳を超えた私たちの身体は筋力低下に伴いだんだん体力や気力が低下して僅かな段差や階段の昇降時に転んでしまうことがあります。



皆さまも軽い運動でいいですから自分自身の健康のために始めてはいかがでしょうか。

交流会に参加して

備前支部 徳田和夫

交流会の参加は私にとって年間行事の1つです。

年に1回、日頃の中々会えない仲間達に会って話の出来る機会です。

時には、旧友に会えたり、今年のように新しく参加された方と話す事が出来たりと楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

食事をしながら、健康法や趣味、病気、孫の話と止まる所なく話が出ました。

会場が仲間の集いやすい岡山駅の近くと言う事も有り、今年は60人の参加だったそうです。

一泊の交流会は親密な関係を作るのに大切な行事だと思います。

これからも交流会を通して多くの仲間と打ち解けた話の出来る関係を作りたいと思いました。

私も健康の為に若い頃からウェイトトレーニングを続けていて、外見的には年齢の割には若い身体を保っていると思っていましたが、このところ慢性硬膜下血腫で手術、胆管炎で入院と体調を崩す事が多くなって来ました。

みなさんもストレスの溜まる時だと思います、交流会や他の活動に参加して、色々な方達と話す事で、日頃のストレスを解消してはいかがでしょうか？

私も、色々な活動を通して、微力ながらお手伝いをしていこうと思っています。



クリスマス会に参加して

備前支部

山田 恵子

12月9日 暮らしき健康福祉プラザにて、クリスマス会(ハーバリウム作り)を、行いました。ハーバリウムとは瓶の中に、ピンセットで草の実やかすみ草などを入れてオイルで整えるものです。

「難しいね」、「なかなか上手に出来てるじゃない。」などと言いながらの挑戦でした。みんなそれぞれ個性のあるものが出来上がりました。私は、今回初めて守る会の活動に参加しました。

これまでも、色々な活動へのお誘いを頂いていましたが、ハーバリウムには興味があったので、参加させていただきました。

初対面の参加にもかかわらず、ずっと前からの知人の様に皆様に接していただき、暖かい雰囲気の中での作業はとても楽しいものでした。

出来上がった作品は、家族にも好評でとても満足しております。

守る会についての知らなかった情報もたくさん得る事が出来、参加して良かったと思っています。次回の活動にも参加して、交流を深めていきたいと思っています。



守る会に入会のいきさつ

備前支部

大蝶善孝

わたしが守る会に入会したのは、協力員のSさんからの助言がきっかけです。若い頃は仲間のトップに立つぐらい元気でしたが、31歳を過ぎた頃から自律神経失調症、十二指腸潰瘍、肝炎で入院を余儀なくされ、職を転々としているうちに、うつ病まで発症し、精神科に受診する日々が続いておりました。52歳の頃には、肝炎治療によりパーキンソニズムを起こし精神障害と寝たきりの状態になった事もありました。

62歳の頃には、階段から転落し頭部打撲、一時心肺停止になり救急搬送され、くも膜下出血入院、リハビリをへて回復しています。上記の話をSさんに話したところ、ひかり協会への橋渡しをしてくださいました。

同時に、守る会へも入会し、初めての活動でクリスマス会にも参加しました。不安いっぱいでしたが、どなたも話しやすく、とても良い雰囲気、また参加したいと思いました。



お知らせ

平成 31 年度の活動予定

3月 9日(土) 10日(日)

リフレッシュ会 岡山いこいの村宿泊 参加費 12,000円

3月 16日(土) 楽生関節クラブ 岡山国際交流センター

5月 11日(土) 12日(日)

高野山参拝 龍神温泉宿泊 参加費 15,000円

6月 23日(日) 守る会全国総会 京都市

7月 6日(土) 守る会県総会 岡山国際交流センター

☆自主的グループ活動

学習会・・・守る会運動の歴史から、運動の原点を学ぶ

2月 10日(日)10:00~12:00 岡山国際交流センター

4月 21日(日)10:00~12:00 岡山国際交流センター

☆県本部活動

陽だまりの会・・・手芸・作品作り・食事会など何でも有りの気楽な集まり

2月 10日(日)13:00~15:00 ぐらしき健康福祉プラザ

リフレッシュ会・・・グランドゴルフ・学習会・親睦会

みなさんのご参加をお待ちしております。

*最近、転居先不明で郵便物が返送されてきています。引っ越しされた時は必ず、ひかり協会と守る会県本部へお知らせください。Tel086-232-3855

* 訃報 市川 直正さん(備前支部) 12月20日に亡くなりました。

機関紙「守る会岡山」に記事投稿、エッセイ、活動報告、制作作品など
どしどしお寄せください。お待ちしております。