



ランタナの花

一生勉強 一生感動 一生青春 (第78号)

六月例会講演の概要
未来の自分が
喜ぶ選択を
講師 羽川裕美子氏
講演は、羽川さんが仕事を通じて学んだ老化にかかわる食品と「若さと腸の大切さ」について話をされました。羽川さんは高知県生まれで、自然の中で育ち、高校二年生の時に父の転勤で福井に来ました。今は福井に残り、サプリメントや基礎化粧品を扱う会社の代理店として活動しています。人は昔から若いや死を恐れ、永遠の若さを求めてきました。

福井いきいき会新聞

2025年7月1日 福井市中央1-9-29 発行責任者 吉岡会長

古代中国の始皇帝も、不老不死を求めて徐福を東の海に送り出したことは有名です。しかし結局、始皇帝も四十九歳で亡くなりました。そんな中、現代では科学の進歩により、老化の原因が次第に明らかになってきています。平均寿命は百年前には男性四十二歳、女性四十三歳でしたが、今では男性八十二歳、女性八十七歳と、二倍になっていきます。そして近い将来、平均寿命が百歳に届く時代が来るとも言われています。

ハーバード大学のシンクレア博士は、老化を病気と捉え、老化を治療できれば多くの病気を防げると話しています。博士が注目したのが「サーチュニン遺伝子」という長寿遺伝子です。これを活性化することで、若々しさを保てるのが分かっています。では、どうすれば良いのでしょうか？博士はNMNというサプリメントを使いながら、何を食べないかを大切にしています。老化を進める食品として、砂糖、パン、赤い肉、牛乳、アルコールを控えています。一方で、魚やナッツに含まれる良質な油、緑茶や抹茶、



講演中の羽川さん

色の濃い野菜や果物を積極的に摂ることを勧めています。朝の砂糖入りコーヒを緑茶に替えるだけでも良いそうです。

ただし、いくら良い栄養を摂っても、それを吸収する腸が健康でなければ意味がありません。私たちの腸は第二の脳とも言われ、腸内細菌が棲みつきます。腸が元氣だと、免疫力が上がり、病気を防ぐことができます。腸は脳と密接に関わり、緊張やストレスでお腹が痛くなるのも、腸が脳とつながっている証拠です。

これを「腸腸相関」と言います。腸は自ら判断し、行動する臓器でもあります。腐ったものを食べたとき、すぐに下痢を起こして体外に排出するのも、腸の働きです。腸内環境を整えるに

新サークル「ことの朗読会」は、五月初回にまず顔全体をほぐすため、軽く刺激し喜怒哀楽の顔表情づくりを各自行うままにやり、その後全員大きな声で発声トレをしました。それから「見上げてごらん夜の星を」

サークル活動報告
ことの朗読会

主宰 澤村玲子



ことの朗読会の様子

は、食物繊維を摂る、発酵食品を取り入れる、水分をしっかりと摂るなど、日々の小さな積み重ねが大切です。そして毎日の便を観察することも健康の目安です。理想の便はバナナ状で黄色く、臭いがきつすぎないことが大切です。皆さんの毎日の小さな心がけが、五年後十年後の健康と若さを作り出します。腸を整えて、笑顔でいきいきと暮らしていきたいです。私も皆さんと一緒に頑張ります。

以上のように語られて講演を終わりました。会場からは、老化を早める食品に、普通は身体に良いと思われている食品が入っている理由などについて、質問がありました。積極的に摂る食品についてもしっかりと確認ができたと思います。

(文責 吉岡)

を歌うのではなく、歌詞としての詩のフレーズを区分して一人ずつリレー朗読しました。二回目の六月にも、五月と同じく顔トレ・声トレ、そして三つの作品を三人の朗読で聞きました。

明るい心・美しい話の中から「子ぎと母さん」から「日本童話名作選宮沢賢治作」から「注文の多い料理店」、落語本から「まんじゅう怖い」でした。サトウハチローの詩集から「なかなおり」を男性二人一組でフレーズ分けし、又参加者を二組に分けてもフレーズを交互に大きな声で朗読しました。

朗読とは文章の情景、感情を声によって表現すること。読み手を映写機と思えば聞き手の脳裏にイメージ

令和7年7月の行事予定表					
日	曜日	活動場所		開始時間	行 事 名
1	火	Aマ	市体育館	13:00	ピンポンの会
			B	13:00	映画鑑賞会（洋画）
2	水		B	13:15	チャレンジパソコン
			B	10:30	ことのは 朗読会
3	木		ハビリン4F	13:30	芸能クラブ
			B	13:00	囲碁将棋
4	金	Aマ	B	13:00	よろず討論会
5	土	Aマ	B	13:00	卓話を楽しむ会
6	日	Aマ			
7	月		B	13:00	合唱サークル
8	火	Aマ	市体育館	13:00	ピンポンの会
			B	10:30	運営委員会
9	水		B	13:15	チャレンジパソコン
10	木		B	13:00	囲碁将棋
11	金		市体育館	13:00	ピンポンの会
	Aマ		B	13:15	世界遺産を観る会
12	土	Aマ	B	13:15	私の健康法
13	日	Aマ			
14	月		B	13:15	新聞記事を読む会
15	火	Aマ	B	10:00	おしゃべりサロン
			B	13:15	映画鑑賞会（邦画）
16	水		B	13:00	有望投資株討論会
		アオッサ706,707		13:30	うたのサロン
17	木		B	13:15	私の趣味
18	金	Aマ	B	10:15	チャレンジパソコン
19	土	Aマ	B	10:15	写真クラブ
			B	13:00	川柳同好会
20	日	Aマ			
21	月		ポブラの樹	13:00	カラオケうた会
			別会場	11:00	手作りの会
			B	13:00	短歌の会
22	火	Aマ	ハビリン4F	13:30	芸能クラブ
			B	13:00	音楽鑑賞会
23	水		B	13:00	易しい科学
24	木	アオッサ706,707		13:00	例会
25	金	Aマ	ハビリン4F	13:00	夜明けの会
			B	13:00	囲碁将棋
26	土	Aマ	B	10:15	チャレンジパソコン
			B	13:15	気軽にカラオケ
27	日	Aマ			
28	月		B	13:15	新聞記事を読む会
29	火	Aマ			
30	水		市体育館	13:00	ピンポンの会
31	木				

Aマは3階A室で健康マージャン 13時から

令和七年七月の行事予定
例会講演
健康寿命百歳を生きる
講師 オフィスタクト
社長 近藤 伸夫氏
近藤氏は、企業・団体のイベントを企画し、運営から運営までを手がける本業に加えて、健康管理士上級指導員や認知症リハビリテーション専門士として、健康セミナーを開いておられます。本講演では、健康で百歳まで生きるための食事や運動、認知症を遠ざける日々の活動などについて、詳しくお話をしていただきます。

宝を手にするのは誰だ」を上映。七月十五日（火）は、吉岡担当の邦画で、舟木一夫と松原智恵子主演の悲恋映画「残雪」を上映します。

易しい科学の話
講師 吉岡 芳夫
「発酵ってどんなこと」
発酵とは、微生物の働きによって、食べ物の中の成分が分解され、新しい物質が生まれる自然な化学反応のことで、菌の力で、食べ物がおいしくなったり、変化したりすることです。菌の大きさはうすきでいるのか？カビとの違いは？等素朴な問いにも答えます。

私の趣味
主宰 吉岡 芳夫
七月のテーマは、おいしい食べと料理です。おいしい食べ

世界遺産を観る会
主宰 松島 成美
今月は、ウィーンの世界遺産を見に行きます。シェーンブルン宮殿は、オーストリアの首都ウィーンにある壮麗なバロック様式の宮殿で、広大な庭園や美しい内装を求めている経験、自分で工夫して作っている料理など、大いに話し合います。

写真クラブ
主宰 吉岡芳夫
六月は、佐々木洋一さんが、市内の風景、蒸気機関車、ご自身の水彩画の作品を、豊島一朗さんは、うたのサロンの写真を、大画面で紹介されました。手持ちの写真の紹介や、写真を撮

装が特徴です。その他、ウィーンとザルツブルグの歴史地区も見に行きます。

写真クラブ
主宰 吉岡芳夫
六月は、佐々木洋一さんが、市内の風景、蒸気機関車、ご自身の水彩画の作品を、豊島一朗さんは、うたのサロンの写真を、大画面で紹介されました。手持ちの写真の紹介や、写真を撮

とときの構図など、話し合います。

チャレンジパソコン
講師 吉岡芳夫
七月二日と九日は、ワイドの使い方、七月十八日と二十六日は、エクセルの使い方を勉強します。講師の用意した課題に取り組みでいきます。

ことのは 朗読会
主宰 澤村玲子
順調にスタートし、今回で三回目になります。声を出して読む朗読は、認知症予防にも効果ありですよ。

卓話の会（七月五日開催）
は、休会となりました。

