



会員数 27人

# つながり

## 5月卓話 「食べて脳トレ～お口からはじめる認知症予防～」

九州歯科大学 吉野賢一教授

脳の病気”認知症“の科学的予防法や根本的な治療法は、現状では見つかっていない。しかし、脳研究者の多くは脳トレ(脳を適切に働かせること)が認知症予防に効果があると考えている。では、何をどうすることが脳トレになるのでしょうかと話が始まった。

人間の脳は働き者です。負荷を小さくして優しく脳を鍛えること、楽しんで脳トレを!とパソコンを使い、全員を巻き込んで脳の働きを進めていく。横線と波線で作る形の見え方で、四角の中に○が、ゴルゴ13が……脳が瞬間的に働いて図形等を判断しているという。脳がよく働き鍛えられている。しかし、脳だってスキがあればナマケル。そこで働き者の脳を優しく楽しんで鍛えること。



ショックだったのは信号機の色並びだ。上から赤・黄・青の順が正しいのだが、私は青・黄・赤と思っていた。注意力が散漫であることに気づかされる。注意を払って正しく見ていた保育士さんたちに脱帽である。脳は見ることで鍛えられる。人は目で見るのではなく脳で見ている、見てやることで、元々働き者の脳が鍛えられ、見え方も変わると……。薔薇の中にイルカが見えたり、ルビンの壺(人と人が向かい合って見える)などを例に、関西出身で九大農学部卒業(異色の経歴)のスピード感溢れる吉野教授の話は佳境に入っていく。

いよいよ脳トレへ。脳トレのヒントは実は「食べる」にある。人間の日常生活の「食べる」は特別で、動物とは違う、お乳の飲ませ方が違うという。人間の母親は子どもと、目と目を合わせてお乳を飲ませるが、動物は決して目をあわせることはない。人間だけが顔を見て⇒心を通わせているのである。そして、それは乳児から大人になるまで続いている。人間の食べるは特別で満腹でも食べる、我慢しても食べる、空腹でも食べない。でも、食べない我慢は絶対にしてはダメである。楽しく食べる工夫を少しして、心の・怒らない・記憶の”脳”を鍛えることを、息子さんにまつわる楽しいエピソードを盛り込んで話は進む。認知症予防は食べること。健康な口(よく噛んでおいしく食べる)を持つこと。どうぞ歯医者さんへお出で下さい。特に九州歯科大学へとしつかりPRも忘れていない。「食事をしよう」⇒「今でしょう」、「どこで脳トレするの」⇒「いま(リビング)でしょう」……脳を優しく鍛えて認知症にさようなら!特にストレスは禁物ですと。

頭の良い人はなべて早口である。疾風のような言葉のシャワーを浴びながら、笑いの中に大切なものがたくさん……と感じた1時間でした。(内藤)

### 5月例会報告

27人の会員が出席。会員の動向では伊熊会員から「一身上の都合」で退会届が出されたことが報告、役員選考委員会委員長でもあったため、委員長は中山会員が引継ぎ、7月総会に見向けての準備をすることになった。いつも通り中山会員指導のストレッチ体操で始まり、お誕生会は橋本会員1人が対象、「コロナ禍で会えなかった息子家族が夏に帰ってくるので、いまから楽しみです」と挨拶した。

卓話は「食べて脳トレ～お口から始める認知症予防」のテーマで、九州歯科大の吉野賢一教授が講演、時折ジョークを交えた流ちょうなしゃべりであったという間の1時間だった。委員会報告では交流委員会から千羽鶴の贈呈の継続と協力要請がなされ、トルコ地震の募金活動は4月例会で募金を締め切ったが、その結果42,000円が集まり、切りの良い数字にするため、ありがとうBOXから8,000円を拠出、5万円にしてトルコ大使館に送ることを提案、賛意を得たので実施することにした。(安高)

## ☆例会委員会

6月6日 11名出席

湖月堂にて午後5時30分から開催した。主要議題である卓話の件を協議確認して、当委員会として最後の9月の卓話の内容及び候補者の検討をした。色々な候補者があがり優先順位をつけて交渉に当たることとした。ショートスピーチと例会受付の確認の後、暑気払いのプログラムとアトラクションの協議を行い担当者を決定。スケジュール調整は次回委員会までにとすることとした。

(大石)

## ☆交流委員会

5月9日 12名出席

湖月堂において17時30分から開催。5月31日実施の「白野江植物園・部埼灯台ハイキング」について最終確認を行った。参加人員は20名、好天と無事を祈るのみ。その後5月連休を中心に全員のお喋りタイム。リラックスした雰囲気の中、満足した笑顔があり楽しく終了した。

千羽鶴贈呈と徳山プロバスとの連携の件は次期委員会でも検討願いたい。

(近藤哲生)

## ☆広報委員会

6月2日 6名出席

梅雨入り間近かで曇天の12時30分から、ホテルテトラ北九州で開催した。昼食後、「つながり7月号」の編集会議を行い、原稿出筆者などを確認した。先月からの持ち越しだった「ミニ随筆」タイトルを「随筆」に改めることや内容を検討。会報「Link24号」の編集方針等と併せて役員会等に報告することとした。

今後も魅力ある紙面作りについて話し合いを継続して行きたいと考えている。

(内藤)

## 壱岐プロバスクラブへ

全日本プロバス協議会及び北部九州プロバス協議会の報告です。5月13日全日本プロバス協議会田中会長と一瀬幹事長が全国の遠隔地訪問の一端として壱岐を訪問されるという連絡を受け、九州地区の理事と北部九州プロバス協議会の世話役を引き受けている古賀が、壱岐に同行した。壱岐の会員の皆様とは5年以上隔てた再会ではあったが、各人が個性ある地域奉仕・交流活動をされ生き生きとした面立ちで迎えて頂いたことには感激であった。今後、みやこプロバスクラブとも連携を取りながら、北部九州プロバス協議会の再出発を考えていきたい。(古賀靖子)

## 写 友 会



「これは美味しい」

古賀 靖子



## 幸せもとめて

No.71 吉田秀子

私の78年間はあっという間に過ぎました…と話が始まりました。

読売新聞の[編集手帳]に掲載された、置き去りにされた小学生とその緊急事態に臨機応変に対応して、小学生を届けた(助けた)トラック運転手のおはなしでした。

「不幸」も「幸せ」もいつ訪れるかわからない。しあわせを漢字で書くと[幸]。そして幸の横に人が立つと[倖]。これは思いもよらなかった幸運のことだと…。

「幸せ」は人によってもたらせられるもの。そんな幸せを求めていきたいと語られました。(植田)



## 同好会活動

### 🎧 歴史文学講座 🎧

火野葦平資料の会会長坂口博先生を講師に迎えた第2回目の講座を5月23日に松本清張記念館で開き、ゲスト2名を含め11名が聴講した。

今回のテーマ『花と龍』の世界(上)～川筋気質とは何か』だった。葦平原作映画「花と龍」「女侠一代」等を原作との比較で紹介。「若松が石炭積み出し港として急激に都市化が進んできた時代を背景に、弱きを助け強きをくじいたのが川筋気質。ヤクザの任侠とは違い、相互扶助の精神」等と説明した。豊富で貴重な資料をもとに、充実した講座が続いており、次回のテーマは「若松港と吉田磯吉」。(松本)

### 🎤🎵 カラオケの会

今回は8名の参加で、いつもの浅野パティオでカラオケをしました。皆なで楽しく食事をしてから上にあがり、カラオケの始まりです。カラオケキャリアの長い面々、神田さん、真鍋さん、古賀えみ子さん、柴村さん、個性豊かに歌を披露しました。昭和の懐かしい歌が飛び出して盛り上がりました。特に大石さんが、とても腕を上げました。(安河内)

### 🍷 日本酒の会 🍷

例年より早い入梅で、一日中雨が降っていた5月30日、守恒の「NAO」で出席者9名で、催行されました。最初に、マスターが四国に行って仕入れてきた石鎚酒造の「石鎚」(純米)で乾杯をして会が始まりました。マダムのお手製の家庭料理が出てきて、飲みながら、食べながら楽しい会話が始まります。二杯目は秋田の雪の茅舎の「美酒の設計」(純米)、続いて滋賀県長浜・富田酒造の「七本槍」、最後には九州でもよく見られる岩手県二戸市の「南部美人」でした。みんなで飲むお酒はいつも美味しく楽しく、時間を忘れてしまいます。雨の中を三々五々帰途につきました。(藤原)

### 🎵 歌をうたう会 🎵

今月はユニークな(面白い?)発声練習から始まりました。「かいじゅうのこんだて」という早口言葉のような歌詞の曲で、言葉をたどるのが精いっぱい。次は「マメモモモモ」をカ行タ行へと変換して発声。どちらも滑舌のトレーニングですが、私たちにとっては頭の体操の要素の方が大きく、みんな苦戦。思わず笑いが出てしまいます。練習曲の一つ「冬景色」は、描かれている情景を思い浮かべ、さらに無伴奏で歌うことで、より美しい曲になるというチャレンジです。そこで、発声の仕方「ファルセット」について教えていただき、声の質のことも知りました。曲をとおして学ぶことの多さを感じたレッスンでした。

(近藤弘子)

### トピックス 《シャンソンコンサートで古賀さん熱唱》

5月28日北九州芸術劇場で開催されたコンサートに行ってきました。毎回聴かせてもらっていますが、皆さん回を重ねるごとに上手くなられていると感じました。古賀さんは『愛の追憶』と『貴婦人』の2曲を歌われました。語りの多い曲でしたが、一瞬でその情景、心情を浮かび上がらせる力は大したものだと感じました。聴く者の心を捉え深い感動を与えてくれました。(住吉)

## 白野江植物公園と部埼灯台で初夏を堪能

久しぶりの日帰りバスツアーが5月31日に実現した。目的地は「白野江植物公園・部埼灯台」。梅雨入りして早朝は小雨模様だったが、午後には雲一つない晴天に恵まれ、参加した20名は爽やかな初夏の花々や緑を堪能した。



小倉駅新幹線口を午前10時過ぎに、門司港レトロに向け出発。配布された2000円分のクーポン券で思い思いの買い物を楽しみ、昼食は三井倶楽部のふぐ雑炊。白野江植物公園では、職員のガイドで咲き乱れるショウブの花やアジサイを楽しみ、写真に収める会員も。続く部埼灯台では約12分の階段をほぼ全員で登り、青い海を眺めながら、海難防止の火焚きを始めた僧清虚の偉業をしのんだ。貸切バス内では軽妙な古賀えみ子さんの司会進行で笑いがあふれ、戸外では足の悪い会員に手を差し伸べながら、野歩き、山歩きを楽しんだ。(松本)

### トピックス コンサートへ行きました

5月21日14時30分から、ウエル戸畑で開催された「くにたちコンサート・新人を迎えて」に行ってきました。

開演を待つ影マイクから植田会員の声や…、出演者として裏方として獅子奮迅の活躍が想像された。プログラム1部はソプラノ独唱にピアノ独奏と続き、ソロミュージカル「走れメロス」は新たなる試みがあり興味深かった。第2部は新人のピアノ独奏で、澁刺と情感豊かな演奏であった。小園邦子先生(昨年逝去)を偲んでは、教え子2人のソプラノ独唱の後、掉尾は植田会員はじめ有志が、先生の愛唱歌「落葉松」や「歌の翼に」を歌い会場からの大きな拍手に包まれていた。



会場の外は少し汗ばむ陽気であったが、心はほっこりとして、家路へと向いました。(内藤)

### 5月のお誕生

おめでとうございます!

橋本 峰子 (23日)



### ありがとうBOXメッセージ5月分 (五十音順、敬称略)

★(植田)★今日も出席出来ありがとうございます。(遠藤)★コロナも5類になりました。大いに楽しみましょう(大石)★五月空。気持ちも晴れやかに…。(大川)★プロバスの本質を会員に徹底させましょう。(古賀靖子)★新緑若葉の候となりました。皆様お元気で(近藤哲生・近藤弘子)★新しい年度を迎え又一年頑張ります。(柴村)★五月晴れの日々。大好きな季節です。(新城)★漫談を聞いているように面白い卓話でした。(住吉)★健康第一(中山)★誕生のお祝、ありがとうございます。(橋本)★いい話の様でしたが早口でききとれにくかった(洞)★感謝(松永)★(松本)★(眞鍋)★春を越して夏がきた。(安高)★よい卓話をありがとうございました。(山下静江)★次から次へと値上げが続く、何時止まるのか(吉田信雄)★今日も元気に出席出来ました。(吉田秀子)

収支報告	4月末残高	145,482円
	5月分収入(例会)	9,000円
	トルコ地震支援金補充	△ 8,770円
	5月末残高	145,712円