随意随想

「熱中症にご用心」

大阪体育大学教授　大塚　保信

この季節、早いところでは秋の虫が涼やかな音色をそこここで奏でているかもしれない。しかし9月号の原稿に筆を走らせているこの時期は、何時も茹だる暑さとのたたかいである。ことに今年の暑さは半端ではなかった。家の中に居ても熱中症にかかり大事に至った高齢者もあったと報道が繰り返し伝えたほどである。打ち水をした路地で、縁台床机に腰をかけ、夕涼みがてら井戸で冷やしたスイカに舌鼓をうったあの頃の懐かしい日本と違い、地道はアスファルトで固められ、どの家からもクーラーの熱風がおかまいなしに外に吐き出されている今の日本は、亜熱帯を通り越して熱帯地域に変化したのではなかろうか。

しかし、暑けに罹り体調を悪くするばかりが熱中症ではない。ひとつのことに目を奪われて、周りが見えないほど熱心に取り組む姿や考え方も時としてある種の熱中症をよびおこすものである。パソコンやゲーム遊びに夢中で一日の殆どを費やしている若者や、タレントや俳優を海外まで追っかけまわして悦に入っている中年女性もある種の熱中症に罹っていると言ってもいいかもしれない。かくいう私も、今何かと話題になっている大相撲であるが、その昔ひいき力士の栃錦が負けた日には、晩御飯も食べなかったほど熱中症に罹っていたものである。

しかしながら何といっても今年の上半期世界中で一番感染した熱中症は、はじめて南国アフリカの地で開催されたサッカーのワールドカップではなかったか。夜遅く、いや朝早くまでテレビにかじりついておられたお方も多かったはずである。いまでは人気スポーツのひとつに数えられるが、若い世代を除いて、昔から多くの日本人がサッカーにそれほど熱狂的であったとは思われず、多くはルールも詳しく知らないにわかファンであったように思う。まして大会前の日本チームの戦績は芳しくなく大会本番での期待も薄く、盛り上がりに欠けていた。

丁度その頃、これからの日本の行く手を見極める大切な参議院議員選挙を控えている最中ではあったが、日本チームが予選を突破し決勝リーグに進むと選挙報道は片隅に追いやられ、連日テレビや新聞が過剰なまでに取り上げ煽るものだから、国民全体がサッカー熱中症にかかった状態でもあった。阪神だ、巨人だとひいきチームを持ち上げ、相手チームを徹底して攻撃しあっているプロ野球ファンもこの時ばかりは呉越同舟で笑顔がたえない。日本を出るとき酷評されていた監督も帰国時には手のひらを返したように、さながら凱旋将軍の扱いである。スポーツ観戦はファン同士が気持ちをひとつにして「行けいけドンドン」と声援を送るから楽しいのはよく分かるけれど、一方的に過熱する熱中状況にも少々うんざりもした。

テレビ中継を見ていなかったと言うが、ふと、70年ほど前「右向けみぎ」で見事に思想統制され、国民の殆どが同じ方向に向けて突っ走っていたあの忌まわしい戦争さなかの国民感情が頭をよぎった。当時は皆んなと同じように考え、行動しなければ「非国民」と罵られることもあった。たかがサッカーごときことで大仰なとのご批判もあろうが、今の時代、つまらぬデマや一方的なマスコミ報道によって一夜にして世情が変わる浅薄さ、不気味さを苦々しく思うことがしばしばある。バナナが体に良いと人気テレビ番組が伝えれば、一夜にして店頭からバナナが姿を消し、ポリフェノール成分が多量に含まれていると言えばビールに代わって赤ワインが晩酌に登場する。

周りの熱中した雰囲気に飲み込まれず、冷静に少し違った角度から物を見たり考えれば、もっと別の判断や魅力ある世界を発見する楽しみがあるのに、周りが見えなくなるところに熱中症のこわさがある。とにかく熱中症に罹らないようにするには、水分をこまめに取り涼しいところで体を冷やすことが肝心で、そうすれば健康状態も保たれ正常な判断力も損なわれることは無いようだ。現にワールドカップで世界中がカッカと熱をあげ優勝を争っているときに、「予言ダコ」で有名になったドイツのパウエル君は、多くの評論家や専門家の予想や意見に従うことなく、涼しい水槽の中でたっぷり水分を吸い込んで、自国のドイツ国民にも遠慮することなく、冷静に自分の判断でスペインの優勝を256分の1の確率で的中させたではないか。

此花区で体力測定会

自分の体力を知り、自分に適した運動を生活に役立てようとの趣旨で、「体力測定会」が7月13日に此花区民ホールで開催された（写真）。午前の部31人、午後の部26人の合計57人が参加した。

この体力測定会は此花区老人クラブ連合会と高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議が主催で、大阪保健福祉専門学校健康科学学科長の土岐一成先生を迎え、専門学校の生徒にもお手伝いをしてもらい、測定に入った。測定項目は握力・開眼片足立ち・長座体前屈・10メートル障害物歩行・6分間歩行の5種目。

まず準備体操から始まり、開眼片足立ちでは「膝に力を入れ固めるのではなく、バランスをとり易くするために、高層ビルのようにゆとりを持たせた方が倒れにくい」や6分間歩行のウォーキングの正しい姿勢について指導があった。

今回の測定結果表を学校に持ち帰り、生徒より参加者一人ひとりにコメントを書いてもらう事になりました。

また、測定結果をもとに、土岐先生からこれからどのような体操や運動を補って健康を維持していくかなどの講義を8月に実施して頂き、有意義な体力測定会となった。

のびのび元気に歩こう！

＝港区が健康ウオーキング＝

第2回目の港区老連主催の健康ウオーキングが八幡屋公園周回コースと磯路中央公園の2ヶ所で行われた。

八幡屋公園では、当日は台風の後のやや蒸し暑いがうす曇りの中、約50名（磯路中央公園でも50名以上）の参加者を集めて、万歩計を付け、準備体操の後、約2キロメートルの周回コースを元気に歩いた（写真）。

蝉時雨や公園に設けられた温暖化対策のミストを浴びび、民家に植えられた大きなゴーヤにびっくりしながら、約40分全員元気にゴールに戻った。

万歩計は約3000歩を示していた。参加スタンプを押してもらい、再び体操の後、次回の参加を約束して、散会した。

来年2月まで、第2、第4火曜日に開催される。

クラブ便り

仲間と楽しく手芸教室

▼あじさいクラブ　生野区

手芸教室には孫のお守や身内の介護、今も働いている方など様々な方が参加しています。新しく6名の会員が加入し、一段と元気な教室になりました（写真）。

家の余り物等を利用し、手や口だけでなく頭も働かせて皆さんに喜んでもらえる物を作ろうと、いつも話し合っています。

作品は、使用済みの包装紙で作る「つのこう箱」やハンカチを2枚合わせて作る手提げ袋、携帯用の爪楊枝入れ等で、中でも、手ぬぐいタオルで作るゾウさんは子ども達に人気で喜んで手洗いしてくれます。

はじめは教室の準備や手伝いだけだった女性会員の先輩も、今では作品が出来上がるたびに嬉しそうに「できた！」と歓声を上げ、皆さんと作品を見せ合っています。

互いに先生や生徒になり、大阪のおばちゃんらしく狭い教室の中は、いつも笑顔と楽しいおしゃべりで溢れています。人と人とのコミュニケーション、これこそ老人クラブの原点と考えました。今は祝箸作りに挑戦し、暮れには全会員に配れるよう現役気分で頑張っています。

世界遺産に抱かれる供養塔

▼西九条連合老人クラブ長寿会（池野竹雄会長）　此花区

今年も大老連供養塔の法要が近づいてきました。

空海が儒教でも道教でもない真言密教、いわゆる仏教の原点を捜し求めて、修行を積まれた高野山は今日も威厳を正している。

いつ来ても苔むした墓標は、歴史上の人物を肌で感じる。その参道中程に大老連の供養塔がある。毎年紺の垂れ幕で式場が準備され、定刻より、祭文と読経のなか法要は進められ、供養塔に香を手向けると立派な塔には半世紀を刻む先輩諸氏のご苦労が偲ばれる。

昨年はお参りの後、伝法地区の8名の方々と、ご一緒に奥の院御廟など参拝し、散策しましたが皆さんの健脚ぶりには感心しました。

それともう一つ、山頂へのケーブルで座席が無く窓際にもたれていたら、前に立たれた八十路を超えられたと思われる男性から「私は高野山の生まれです。今は静岡に住んでいますが、今日はこれを供養に」と紙に包まれた卒塔婆を指差され「昭和16年から21年まで、『高野山青少年開拓義勇軍』として中国東北（旧満州）に行き、日本へ帰ってきました。堺に親戚もあり年に何回かこちらに来ます」「高野山は今頃の紅葉もいいけれど5月の石楠花は見事です」と窓越に「あれも、これもそうですよ」と説明し是非いらっしゃいと言われ、ケーブルが着くと元気な足取りで階段を上って行かれた。国策によって「新天地」を夢見、極寒の外地で辛苦を強いられ、帰国後は恐らく、富士山麓の開墾の農地と闘ったであろう人生を、お顔になんの曇りもなく話されていた事を昨日のことのように思い出し、土と共に生きてきた人たちの強さを感じ、ふと昔見た映画を思い出しました。

今年の大老連供養塔法要ではどんな思い出がつくれるのだろうか。

これからも、陽気でお節介な心を持った大阪のおばちゃんで、お迎えが来るまで神様に命はお預けで頑張ります。

（小泉美智子報告）

カラオケサークルで暑気払い

▼高松連合天寿会　阿倍野区

連日の猛暑が続く日々の中、暑気払いにと7月25日、月華殿において、カラオケサークル発表会を開催致しました（写真）。クラブ員40名全員が参加して、会食を囲んでの和やかな雰囲気の中で始まりました。

皆さん日頃の練習の成果をこの時とばかりに、のびのびとした歌声を披露してくれました。自分の順番が近づくと、水を飲んだり、トイレに行ったり、落ち着きがなくなる姿に、思わずまわりから笑みがこぼれます。4時間にわたっての発表会でしたが、最後までひとりひとりに声援を送り、笑いあり、涙を堪えての笑顔で会場は楽しさで溢れていました。

会員の皆さんには常に歌があり、それを養う心と、何よりも健康と、良きお友達に恵まれておられる事を強く感じた有意義な一日でした。

（松本泰輔報告）

ケヤキ大樹の下で…

▼あけぼの会（上田邦彦会長）　住吉区

6月10日「長居公園の集い・11時」を実施。15名（男性3名・女性12名）が参加した。公園を横切り植物園に入り、下見してあった場所に着く頃はムシ暑い梅雨入り前の日差しと荷物もあって汗だくとなる。

ケヤキ大樹が笠の如くに陰を作る下に集まり、まずはコーヒー、紅茶を淹れる。即席とは言え野立ての味は格別である。

しばらくして、各自持参の弁当を広げての会食となった。遙かとなれども若草の乙女の日、それぞれの愛恋もあったであろう目の前の女性たちも、今は笑顔に箸をつかう姿は新緑の背景と共に美しく愛らしい（写真）。

男性は、と見れば、遠巻きにしてカップ「米の汁」を喫している様子。

平日にも拘らず我らの集いを見やりつつ側を行きかう人も多かった。時折り街の響きも聞こえ、語らいは尽きなかったが日常の顔に戻るべく、今を盛りのアジサイ・バラ園を観賞しながら、流れ解散となる。

「落語で学ぶ我が家の相続」

9月12日にアンコールセミナー

「落語で学ぶ我が家の相続」と題して、9月12日、午後1時から大阪駅前第4ビル6階研修室（大阪市北区梅田1―11―4）で「相続セミナー」が開かれる。

主催は大阪相続サポートセンターで、5月に引き続きアンコール公演となる。第一部は桂茶がまさんの創作落語「遺言」、第二部では、司法書士の古宮努さんが「知って得する遺言のはなし」と題して相続・遺言に関する問題をわかりやすく解説する。

また、セミナー終了後、当日先着10名の方を対象に「相続・遺言なんでも無料相談会」が開催される（12時半受付開始）。

お二人の軽妙な語り口で縁起でもないと嫌われる話題が身近に感じられます。

セミナー参加は無料で予約が必要です。先着100名に参加証を郵送します。

参加お申し込み、お問い合わせは、大阪相続サポートセンター（☎0120―637―762）へ。受付は平日9時～18時です。

老人クラブの皆様へ　創業50周年記念　ホテル寿々波
下呂温泉ご招待の旅（1泊2日）
私どもJM（日本医療福祉グループ観光事業部）が、下呂温泉郷で営んでおります「ホテル寿々波」は、おかげさまでこの度創業50周年を迎えることができました。そこで地域の皆様に感謝を込めて、老人会会員の5名様1グループを当ホテルにご招待いたします。
お申込資格：70歳以上の老人会会員　応募方法：お電話かハガキでお願いします。
募集人数：1グループ（5名）限定　応募締切：9月16日（木）迄
出発日：9月下旬～10月上旬予定　抽選方法：応募者多数の場合は、抽選になります。発着地、日程等は当選者にお電話にて通知いたします。
看護師同行
ハガキでの応募は「所属クラブ名」と代表者様の「住所」、「氏名」、「年齢」、他の参加者のお名前を明記の上、右記までご郵送下さい。〒544-0011 大阪市生野区田島6丁目2番18号「下呂ツアー」係
※ご家族の同伴をご希望される場合は、お一人様8,000円を別途申し受けます。尚、ご同伴のご家族はお一人様につき、一名様までとさせていただきます。※ご応募による取得した個人情報は、本件に関する抽選・通知以外には利用いたしません。
ニチリンホテル寿々波　岐阜県下呂市湯之島868-1
大阪事務局 TEL06(6753)6100　〒544-0011 大阪市生野区田島6丁目2番18号

不安や悩み　お答えします！「相続・遺言」手続き
・相続って何から始めたらいいの？　・子供がいない
・相続人が誰か分からない　・土地建物が心配
・相続税が心配　・遺言書を書きたい
相続無料診断実施中!!
あなたの相続まるごとサポート
大阪相続サポートセンター
無料相談のお申込みは 0120-637-762
http://www.osaka-souzoku.net/
大阪市北区梅田1-11-4大阪駅前第4ビル12F　司法書士ＹＳパートナーズ内

祈って・歩いて・元気・長生き
大和ぼけ封じ霊場
日本三文殊で知られる安倍文殊院では、頭からぼけることが無いように『頭のご祈祷』生かせ命の寺で知られるおふさ観音では、病気になり寝たきりでぼけることのないように『身体にご祈祷』をしてご参拝される皆様の健康・長寿・ぼけ封じを毎日ご祈祷しています。
◎ぼけ封じご祈祷料（安倍文殊+おふさ観音2ケ寺分）
お一人様　五千円
（お礼・お守り・枕敷き手拭い付）
※郵送ご希望の方は住所・氏名・生年月日を明記してお申し込み下さい。
〒633-0054
奈良県桜井市安倍山・安倍文殊院内
大和ぼけ封じ霊場会
TEL0744-43-0002
◎交通（近鉄）なんば　上本町　つるはし　八木（約5分）桜井（至）名古屋　近鉄電車（約35分）　■おふさ観音　■安倍文殊院

素敵な旅のお約束
株式会社88観光
TEL06(6311)8814
FAX06(6311)8815
本社　〒530-0047 大阪市北区西天満3-3-10
大阪府知事登録第2-652号

フェリー さんふらわあで行く　2010年 9月～12月
別府温泉　杉乃井ホテル スペシャルプラン 3泊4日（船中2泊）
日本最大級の大展望露天風呂棚湯でゆったり…
オープンキッチンスタイルの、和食・洋食・中華約80種類のバイキング!!
旅行設定期間 2010年9月1日～12月23日の出発日（12/24の宿泊、12/25の復路乗船まで）
フェリーさんふらわあ往復スタンダード船室【個室】利用でゆったり！ ＋ 別府観光港・大分港から杉乃井ホテルまでは送迎バスでラクラク！ ＋ 杉乃井ホテル 1泊3食付（朝2回、夕1回）
まとめて何と!!　旅行代金（大人お一人様）本館（山側）　2～5名1室利用 月～木曜日宿泊　2～5名1室利用 土曜日宿泊　19,800円～21,800円
詳しくは出発日、旅行代金等詳細を記載したパンフレットをご送付いたしますので、お問い合わせ下さい。
旅行企画実施　さんふらわあトラベル（株）
大阪府知事登録旅行業　第2-2396号　日本旅行業協会正会員　総合旅行業務取扱管理者　岩本　護
〒530-0001　大阪市北区梅田1-2-2-100　大阪駅前第2ビル1F
☎(06)6344-8521
http://www.sunflower-travel.co.jp

介護付き有料老人ホーム〈介護保険特定施設〉
グラート大今里
かけがえのない人のために。
高齢者介護一筋20年
地下鉄千日前線・今里筋線「今里」駅④号出口より徒歩約1分、65歳からの安住の館。
随時ご内覧受付中〈昼食付〉!!　必ずお電話にてご予約ください
■「グラート大今里」ご予約・資料のご請求は…　［受付時間／午前9時～午後6時］
高齢者福祉一筋に20年　社会福祉法人 慶生会
FreeDial 0120-008-287
○ホームページアドレス http://www.grato.jp/
屋上庭園　レストラン