

# 心ふれあい SA吹田通信 第184号

発行 SA吹田 ☎ 090-5015-8597 〒564-0072 吹田市出口町19番2号 ボランティアセンター内  
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.html> ブログ:心ふれあいSA吹田

## 第35回

# 吹田市健康つくり **みんなの健康展** が9月8・9日(土日)に

メイシアターにて開催。みんなの健康展は吹田市が健康づくり都市の実現に向けて取り組んでいるもので、健康チェック広場、歯の健康や葉、栄養・介護関係の展示やイベント広場など多彩な催しがあった。SA吹田は社会福祉協議会・ボラ連からの参加要請があり、おもちゃ作りで両日、歌体操は9日(日)に参加。

### 健康展に参加して

9月8日、9日の二日間にわたって開催された健康展に、ボランティア連絡会の依頼を受けて参加しました。初日の8日は、午後1時30分からの開始で、長沢、小北、永江、丹羽の4名が参加。それぞれ得意のコケツコツコ、風車、花びらごまで子どもたちのお相手をしました。健康展は、もともと大人のための展覧会ですから、最初の内はなかなか子どもたちが現れずどうなるかと思っていましたが、時間が経つにつれて子どもたちも姿を見せてくれるようにな

丹羽史朗 おもちゃ部会長

り、ほっとしました。コケツコツコ、風車、花びらごまの三つの合計で80個ほどのおもちゃを作って、一日目を終了しました。二日目は、10時から16時までで、松森、馬場、稲田、木村、丹羽の5名で参加しました。それぞれてんとう虫、小型の紙コップを二つ組み合わせて作るヨーヨー、跳ねガエル、風車とぶんぶんごま、そして花びらごまで、合計130個ほどのおもちゃを作りました。子どもたちはそれぞれ大満足で帰ってくれたことと思います。



おもちゃ作り一部作品



イベント広場 歌体操



# “お笑いで免疫力UP”

心ふれあいSA吹田 今井正三郎

今月号も東京大学病院中川恵一准教授に登場して頂きます。大阪国際がんセンターで、がん患者に「お笑い」を見てもらうことで免疫力や症状などの改善がみられると述べておられます。40歳以上56歳未満のがん患者57人に落語や漫才を隔週で、計4回見た患者グループ27人と見なかった患者グループ30人で調査した結果、お笑いを見なかつグループはがん攻撃する役割を持つ免疫細胞「ナチュラルキラー（NK）細胞」の割合の変化がなかったが、お笑いを見たグループでは1.3倍増えた人がいるなどNK細胞の割合が増える傾向が確認された。更に免疫を高めるサイトカインという物質が平均で30%増えた。緊張、抑うつ、怒り、混乱、疲労など精神面でも

改善が見られた(日経2018.8.15)。がんの予防や治療はお笑いが重要であると述べておられます。

すいた環境大学13期有志と桂文喬さんの難波神社寄席に、4月1日、8月5日に行きました。毎回5人程度の落語家が演じられます。腹の底から笑いました。4月1日には、桂文喬さんが「高津の富」を演じられました。この「高津の富」は4月27日のSA吹田フェスタ2017で、千里家笑太郎さんが演じられた演題と同じでした。メシアターでは「米朝一門寄席」が定期的に行われています。みなさんも寄席に行かれることをお勧めいたします。

「笑う門には福来る」



## 会長コラム

# “10月度の花”

がん発症の主な原因はストレスです。

日々スケジュールに追いまくられています。が、写真撮影でストレスを解消しています。

10月度の花として曼殊沙華（彼岸花、ヒガンバナ）を選びました。花言葉は「情熱」です。



## 会員の広場

### 一生教育「今日行く」・教養「今日用がある」

中西佐和子 H22年 S A地域

私の地域の方ですが、建築業に従事されていましたが70歳を過ぎ引退され、私達夫婦を見かけるとふれあい公園の草ぬき、花壇の掃除をしてきたと嬉しそうに話され、公園でいつも3,4人が寒い日も暑い日も集まり草ぬき、掃除をすませ、あずま屋で語らったり、寝そべったり夕方まで過ごされてきました。お宅に清掃用ごみ袋をお届けすると、奥様から近所の高齢者の方から「その草刈りをすると市の業者の定期的草刈りをしてもらえなくなる、だからしないでほしい」と言われ、しばらく家でボーとされていると聞きました。ときどき公園で一

人寂しげにされています。公園の草抜きができなくなってから2カ月程で認知が進み暑い中ふらふらと出歩かれ倒れ救急車で運ばれ、帰ってからはシャンプーで歯を磨いたり、風呂も危なげで一人で入れなくなり介護認定を待っておられます。

私達はS A吹田に入会し各部会で子供達におもちゃ作り、福祉教育、外国人との交流、高齢者と一緒に歌体操、そのための教室、皆さんとの楽しい語らい、S A吹田に入り「今日行くところ、今日用がある」ので心身ともに元気でいられる事に感謝しています。

### ボランティアと私

米澤壽子 H30年 バルンの会

30年前「ボランティア」のコラムに目が止まり早速日本一古い「老人ホーム」を訪れ体験後「大阪国際女子マラソン」やサッカーの「ワールドカップ」の給水や給食を体験する。その後主人の両親を見送り後、油彩画を始める。高齢者大学の「社会に貢献」の文字に目が止まり2期生として入学2年後「油彩科のディレクター」を3年間経験しました。

その後「大阪城観光ボランティア」週1回と「大阪城公園内クリーンラビット隊」を起ち上げ月1回清掃活動を続けています。

絵画の方では「大阪市生涯学習教室」を月1回開催、幼児からシニアまで幅広く描くことの楽しさを体感して頂き、パステル、水彩、油彩等好きな技法で描いていただいています。絵に失敗は有りません。

皆様も始めてみませんか？



イタリアワイン芸術大賞受賞



ワインのラベルに採用される  
「長寿のあかし」F20号



「世界平和」F20号(折鶴)  
ベルシー世界平和アーティスト褒賞賞

## 上方しゃれ言葉

上方しゃれ言葉とはズバリと云わないでトンチ形式でユーモアを含んだ言葉で主に商売人が使っていた言葉です。

蟻が十匹猿が五匹	ありがとうござる(蟻が十、五猿)
十のしま	あほ(書きなぞるとあほになる)
白犬のおいど	面白い(尾も白い)
牛のおいど	物知り(モーの尻)
うどん屋の釜	云うばかり(湯ばかり)
紀州の西瓜	厚かましい(皮が厚い)

## お知らせ

- 9月16日の『よっといで祭り』が台風21号の影響で倒木が多くあり安全上中止となりました。
- 例年12月に予定していた『大阪中央卸売市場』見学も既に満員とのことで今年の見学はありません。
- 6月19日のSA吹田懇親会が雨で中止となりましたが、11月14日(水)に万博パークゴルフ場で『パークゴルフ懇親会』を開催することとなりました。詳細は別紙チラシで案内しますので皆さん奮ってご参加願います。

## 心ふれあいSA吹田の主な10月の予定

SA吹田全般	時間	内容	担当	場所
10月5日(金)	9:30~10:30	三役会	今井正三郎	総合福祉会館
10月5日(金)	10:30~12:00	30周年記念実行委員会	今井正三郎	総合福祉会館
10月12日(金)	10:00~12:30	役員会	今井正三郎	総合福祉会館会議室
10月26日(金)	10:00~12:00	印刷/広報部会	笹原義正	亥の子谷コミセン
10月26日(金)	10:00~12:00	ブロック部会	沖村史生	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時間	内容	担当	場所
10月3日(水)	10:00~12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
歌体操部会	時間	内容	担当	場所
10月15日(月)	10:00~12:00	定例会議	加藤昌子	メイシアター
国際交流部会	時間	内容	担当	場所
10月27日(土)	10:00~12:00	定例会議	内田格子	千里NTプラザ5階
福祉部会	時間	内容	担当	場所
10月12日(金)	12:30~13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館

### 編集後記

9月に入り台風21号、今まで体験したことのない様な強風で大きな被害が出ています。会員の皆様方の被害はどうだったのでしょうか。SA通信の行事記事予定が中止のため一面が空白となり四苦八苦しました。会員の皆様から体験や思いを投稿していただけましたら有り難いなと存じます。

Y-F