



会員数 31人

北九州プロバスケットボールクラブ月報

つながり

No.185

令和3年11月号

2021.11.16

会長挨拶

植田佐世子



皆さんチャレンジの時です！

皆さんの元気な顔を拝見できて、幸せでした。やっとコロナ感染者数が減ってきて、平静な日々が戻ってくるように見えますが、3回目のワクチン接種は計画されていますし、再びの緊急事態宣言はもうお断りといったところです。

でもコロナと戦うより難しいのは、心の健康維持です。“良きことを言う日”を作りませんか。意に添わぬことが起きた時、他人が悪いと言うのはまるで子供。「教えてもらって、良かった」「あらら、ごめんなさい」～と答えられたらきっといい気持ちで一日が過ごせます。そして、その一日一日が重なった時、心に免疫力がついたと言える



1日1杯の味噌汁があなたを守ります

10月例会卓話

講師 おかがき病院 松股 孝副院長

わが国で千年以上の歴史がある味噌の消費は、右肩下がりに減少しているが、面白いことに海外では健康食品として好感され、輸出量は年々増加傾向にある。味噌は自律神経のバランスを改善することで、食塩感受性高血圧を抑制することが科学的に報告されています。

また、原爆投下後の長崎のある地域では、毎日の若布の味噌汁が原爆症の発症を抑制したという報告もあります。新型コロナウイルスと味噌との関連性については、患者の3人に2人は、味覚障害や嗅覚障害が見られています。都道府県別の一人当たりの味噌消費量と人口10万人当たりのコロナ罹患数の間にやや逆相関がみられました。また、年間の味噌消費量が一人当たり7000gを超える6県のコロナ罹患数の相対危険度は、わずか0.19でした。以上から味噌が新型コロナウイルス感染の予防に効果があることが示唆されました。まずは味噌汁で亜鉛の吸収を促しましょう。さらに糖尿病体質の人や高齢者には亜鉛欠乏症が多いことが知られている。

していることや、日光に当たる頻度とコロナ罹患率が逆相関していることも報告されています。ビタミンDはプロビタミンDとして食物から体内に取り込まれます。プロビタミンDは皮膚で紫外線によりビタミンDに変化し、さらに肝臓と腎臓で代謝されて活性ビタミンDになり、その作用を発揮します。活性ビタミンDの作用は、血液中のカルシウム（Ca）とリン（P）の濃度を一定に保つことです。骨の形成と維持に必要なCaの小腸からの吸収を促す働きもあります。ビタミンDの欠乏症として、クル病や骨軟化症が知られています。高齢者の多くは、加齢により腎機能が低下しているために、活性ビタミンDの生成が減少し、大動脈弁が石灰化することによって、大動脈弁狭窄症となり、息切れや胸痛、ふらつきなどの原因になります。また、ビタミンDの欠乏は骨粗鬆症の原因の一つでもあります。

以上のほかに、呼吸器感染予防のための免疫力強化策についても言及されました。（藤原）



10 月例会報告



コロナ禍のため、9 月例会は中止、2 か月ぶりの例会になった。コロナ禍もやっと収まり緊急事態宣言解除で、なんとなくみんなの顔が明るく見えた。最初は中山会員のストレッチ指導、お誕生日会は 9 月、10 月生まれの合同祝賀、松本会員ら 5 名の会員に、植田会長が誕生カードを渡し、ハッピーバースデーを全員で合唱した。

その後、病気療養中だった遠藤会員が退院の報告と謝辞、少し遅れて到着した故協会員の奥様も「主人はこの例会に参加するのを楽しみにしておりました」とお礼、お土産にチョコレート菓子と日本酒を戴き、菓子は食後全員に配布、日本酒は新年会で披露することにした。



会食を楽しんだ後は、遠賀中間医師会おかがき病院の松股孝副院長が「1 日 1 杯のお味噌汁があなたを守ります」のテーマで卓話、日本古来の発酵食品である味噌汁の効能のほか、農薬の危険性などプロジェクトを使い説明した。

議題では今年 12 月に意見交換会（仮称）、2 年に一度開催する意見交換会でなく、活性化委主導で、会の活性化に絞って話し合おうことが報告され、今年の「ありがとう BOX」の善意寄金で 2 施設に協賛金を贈呈したこと、来年 11 月に東京・八王子で全国大会がひらかれること、また、全国大会参加者の募集も行われた。委員会報告では、吉田秀親睦委員長が久しぶりの日帰りバスツアーの参加を呼びかけた。

最後は内藤会員がショートスピーチ。簡潔に分かりやすい処世術を披露した（安高）

スピーチ No53



内藤会員



誰も楽しくどう生きるか？
魅力的に老いるにはと、自分の生き方を考えている。
斎藤薫さんの「一生美人」力 10 の格言」から 3 つをお話します。

1 あなたはいつも 30%しか笑っていない？

多くの人とはっさの笑顔が何%の笑顔だったか自覚がない。思い切って 80%超の笑顔にする、親しい友人に会って 100%の笑顔をみせる、それだけで楽しくなり、自分を輝かせ、相手を魅了する。人生が変わります。

2 “立ち姿”を意識するだけで痩せる。

お手本はバレリーナーの立ち姿。踵をつけ、つま先は 90 度開き足を少しずつ立て立つ。背筋をピンと伸ばすと、お腹も引っ込むはず。試してみてください。

3 「いつかやる」は絶対やらない。

思い立ったらやらないと、きつとやらない。「いつかいつか」が増えるだけ。番外：失った若さを若さで埋めてはいけない。それ以外のものがあるから。



思いやり

No55

大川 力会員

先日のこと、スケッチ教室の会員名簿数枚のコピーを取りに行った。最新デジタル化したコピー機に向かい、1 枚がうまく行かず、やり直しをしようとした時、若い二人の女性が、すーと近づいて来て「お手伝いします」と言い、私の原稿の置き方を確認し、コピーを開始し、無事に思い通りの作業を終えた。「ありがとう」と言う間もなく、お二人は去って行った。

また最近、スーパーで買い物をし、袋詰めしようとしていると、若い女の方や店員の方から「お手伝いしますか?」と声かけがあり、「大丈夫です...」と礼を言った。

側から見ていると、頼りない老人の印象があるのかと、少し心外に思いながらも、周囲から優しく見られる年齢になったのかと思うこの頃である。

◆委員会報告

▽親睦委員会

10月12日 湖月堂 17名参加

議題は11月18日の秋の日帰り旅行。行先は山陰の角島・紅葉で有名な大寧寺・元乃隅神社と決定。20名以上の参加が望ましいので奮って参加して欲しい。案内パンフレットを10月例会で配布予定。会議後の懇親会は久しぶりにお酒も話もはずみ、和気あいのうちに早めの散会になりました。(柴村)

▽企画委員会

11月2日 湖月堂 5名参加

12月の意見交換会についての確認と、3月までの卓話候補者選びを話し合った。

それから、今後の卓話の方向性について討議し、全員参加型のももの取り入れたらとの意見もあり、より明るく楽しい卓話時間になるよう、今後の検討課題とすることにした。また12月の意見交換会の意見の集約を待ち、活性化委員会との連絡を密にして、今後の企画に反映させることにした。(大石)

▽広報委員会

11月5日 湖月堂 8名参加

コロナの緊急事態宣言がやっと解除され、10月例会が開催された。それにより「つながり11月号」は久々に4ページ発行となる。今回の委員会は12月号の紙面作りの検討後、懸案の会報「Link22号」の初校に全員で取り組む。昨年と同じページ数ではあるが、メンバーは半減。だが、少数精鋭で懸命に取り組む、懸案事項は残るものの、何とか校正を終えることが出来た。

(内藤)

▽活性化委員会

10月25日 湖月堂 9名参加

いわゆる世間のクラブ組織(ロータリー・ライオンズ・地域自治会等)の会員が激減していると聞きます。無論、コロナの影響も大きいのですが、社会状況の変化もかなりあると思います。

担い手であるシニア層に余裕が無く、長寿社会における先行き不安も、大きいのではないのでしょうか。元気なら75歳まで働きたい世代に「仲間づくり」「生きがいづくり」と叫んでも響かないケースも在るようで、何が必要か等々。

その中で、将来のプロバスの有様を、会員の皆様と討議する意見交換会のたたき台を、当委員会では作成いたします。全員野球でもって、忌憚のない具体性を持ったご意見を期待しております。(近藤)



□食美会

コロナ禍で永らく休止していた『食美会』が11月2日に開催されました。13回目です。会場は『凧』(小倉北区紺屋町3-1 ボザール紺屋ビル1階)。ここはおいしいと大好評で、もう3回目。テーブルの真ん中にアクリルボードで仕切りを設けるなど、コロナ対策もバッチリ。参加者は6名。今までで最少の参加者で寂しかったですが、全員で和気あいあいとお話が来、料理を堪能し楽しいひと時を過ごしました。(住吉)

□ワインを楽しむ会

10月24日、昨年末以来10ヶ月振りの集会となった。当クラブ外の会員2名を含み9名が参加。十分に懇談が出来たようだ。

然し肝腎の山下講師は今回もオンラインでの登場。解説のノイズを始め、あれこれコミュニケーションの限界を感じざるを得なかった。

提供されたのはフランス産の3種。先ず地中海地方に定住した日本人の手による爽やかなオレンジワイン。次にラベンダーの香り漂うローヌ地方の赤。更には彼のピノ・ノワール100%の豊香品。選んだ山下先生の顔を思い起し乍ら賞味した。「リップ」の腐心の魚介のパイ包み焼などの美味も相俟って、酒量の落ちた筆者も、ワインの豊かな味わいを楽しんだ一夜であった。

(竹原)

🌸ふれあい掲示板

米町校区の「まち美化運動」に参加10月13日くもり空の中、午前10時セントシティ北側に、地域の自治会など市民150名が集まりました。プロバスクラブから8名が参加しました。

18日から始まる「世界体操・新体操選手権」に向け、選手らをきれいな



街で迎えようと、小倉駅周辺で、清掃活動が行われました。軍手にゴミ袋、火バサミを受け取り、市街地に散り、タバコの吸殻、空き缶、雑草取り、落ち葉などを1時間ほど収集しました。心地よい汗をかきました。(新城)

誕生日おめでとう(敬称略)

9月 松本 忠(23日) 松永光代(25日)

10月 吉田信雄(11日) 住吉育代(14日)

洞ミヨ子(24日)

*9月例会はコロナ緊急事態のため中止、2か月まとめてのお祝いとなりました。

♡同好会報告

到津の森公園に枝垂れ桜と河津桜を植樹

「ありがとうBOX」の基金で、毎年実施している到津の森公園での植樹が、今年も10月7日に行われた。



午前 11 時、園に会員 13 名が集まった。植田佐世子会長が「プロバスの植樹で北九州の森を大切に育み、見守って行きましょう」と挨拶。続いて岩野俊郎園長が「プロバスの皆さんが長い年月をかけて植えてきた木々で、当公園もいい森になってきました。これからも植樹を続けて欲しい」と感謝の気持ちを述べた。

園は北側ゲートから園内に入る道を桜並木にする計画で、プロバスからはその桜並木計画に沿って、枝垂れ桜と河津桜の苗木各 1 本を植樹、すでに植えられた苗木に参加会員全員で土かけをした。

植樹終了後、みんなで弁当を囲んで歓談、おにぎりの交換や持参したみかん、干しいちじく、甘栗なども配られ、和気藹々と久しぶりの再会を楽しんだ。（松本）

ありがとう BOX の寄金贈呈

また、会員の皆さまから寄せられた善意を形にするため、10月18日に植田会長、古賀副会長、それに私の3人で戸畑区の「北九州市母子寡婦福祉会」と若松区の「若松児童ホーム」の2か所を訪問、ありがとうBOXの寄金の一部、それぞれ3万円を贈呈した。母子寡婦福祉会では藪田信代理事長が、児童ホームでは松本裕子施設長が応対、寄贈に感謝を述べた。（安高）

おりおりの花

マユハケオモト(眉刷毛万年青)

花の姿が眉刷毛に似て、万年青によく似た葉っぱをつけることに因んで、名付けられた球根植物のようです。この花は南アフリカから熱帯アフリカに分布するもので、その種類は 60 種ほどもあるそうです。開花時期は 6 月から 11 月と長く、ヒガンバナ科マユハケオモト属で、冬生育と夏生育と大きく二つに分かれ、花や葉に特



ありがとう BOX メッセージ 10 月分（順不同、敬称略）

★皆様と共に楽しいプロバスにしましょう。（古賀靖子）★久しぶりの笑顔に出会えて心がほっこり。（住吉）★平穏に秋を迎えました。（竹原）★肩を痛め、つくづく健康の大事さを知りました。（吉田秀子）★秋になりました。（中山）★おいしく食べられる幸せ。（大川）★やっと涼しくなり久しぶりに着物を着られて良かったです。（柴村）★味噌汁と日光浴でコロナに負けない身体作りですね。（近藤哲生・弘子）★具沢山のお味噌汁心がけています。（橋本）★体操の世界大会が北九州で行われました。（吉田信雄）★コロナがおさまって良かったですね（洞）★久しぶりに例会出席でき嬉しく思います。（遠藤）★毎月の会合には欠席せずに努力しています。（池田）★会員とおしゃべりが出来楽しい時間でした。（神田）★やっと酒が飲めるぞー。（安高）★感謝（松永）★気持ちのよい秋晴れの日の例会でした。（新城）★お役立て下さい。（古賀えみ子）★眞鍋 ★松本