

中田かわら版

～中田地区の地域活動をお知らせします～

12月号

発行：中田地区経営委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所

制作：中田かわら版制作編集委員会

横浜市踊場地域ケアプラザ

■人生百年時代に生きる<3>

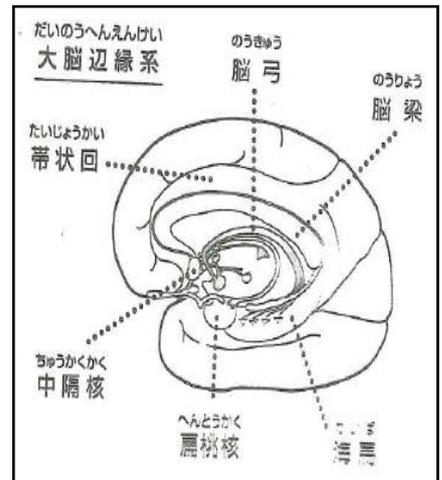
続「どうすれば脳が活性化するか？」

元 NHK 放送博物館館長

北林才知さん（東中田）

今号は前回（6月）の「加齢による特徴と予防法」の続編です。臨床社会心理学、エッセイストの北林さんは「ウエルネスいずみ」（平木恒雄会長）の最高顧問として数々の講演を行い好評を博してきました。医学の最新情報を巧妙な話術で解説しています。

構成・宮田貞夫



（講演記録から）最近の脳生理学、精神医学、臨床心理学などの発達で人間の意思や感情をコントロールしている大事な「脳」は日ごろの心がけ、習慣をチョッピリ見直すだけで、若さをかなり保持できることが分かってきました。年を取ると理解力、記憶力が衰えると思っていますが、その原因は新たに受け取る情報が固定化し乏しくなっているためです。刺激の少ない同じことの反復、受け身の心理生活が脳を退化させる大きな要因です。今回はこれらの学説の「いいとこ取り」をしてみます。脳をチョコチョコと刺激し若返ろうではありませんか。

■ 体を動かす（小脳→大脳）

- ・よく歩く・よく噛む（人類の脳が大きくなった二つの時期は 2 足歩行を始めたときと、固いものを食べ始めたとき）
- ・筋肉を伸ばす（ストレッチ）
- ・掃除や料理を作る（頭と体を同時に使う）
- ・脳内快感物質を増やす（セロトニン、ドーパミン）
- ・明るい表情をする・大きく口を開いて笑う・他人への感謝・冗談、ダジャレを考える・歌を歌うなど。

■ 記憶中枢を刺激する

- ・音読をする（新聞の見出し詩など）
- ・その日に起きたことを思い出す。（以下かこみ記事で）

☆ 脳の「前頭前野」を刺激すると「大脳辺縁系」の広範囲の神経系が蘇る

Dr.天野恵市（脳神経科外科医・NHK「きょうの健康」講師）

「人間の本能の代表格は食欲と性欲（異性に対する関心）です。美味しい料理を食べ幸せを感じ、素敵な異性に胸をときめかせると、大脳辺縁系に火が付きます。高齢だからと臆せず、どんどん恋愛しましょう。家の中に閉じこもってはダメ。コミュニケーションが大事。人に会い、率直に話し合い、明るい気持ちになり、そのことを感謝する。

嬉しい時は、大声を出して笑い、悲しい時は、はばかりずにおいおいと泣き、腹が立ったら、思い切り怒りをぶちまける。大脳辺縁系は「伝家の宝刀」。でも抜かないとどんどん錆びてしまいます。人間らしく喜怒哀楽を豊かに表現しながら暮らし、脳を鍛えて元気に長生きしましょう。

～一人ひとりがCO2を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～

令和4年 中田・泉区カレンダー

本号最初の部分は令和3年度（11～12月）を収録してあります。昨年末での原稿締め切りの関係です。ご了承ください。

- 令和3年（2021年） 11月6日 「美しい地球を守る」イベント開催（6, 7日）中田小学校講堂。杉はじめ、露木志奈さん参加講演。11月20日 中田小学校開校70周年式典、同30日 「災害・脱炭素啓発フェア」（通信隊跡地、中央広場）。12月30日 前中田連合自治会会長・望月榮さん（87歳）死去。

- 令和4年（2022年）

- 1月4日 元衆議院議員・田中慶秋さん（83歳）死去
- 1月5日 泉区年賀式（式典のみ186人出席）
- 2月22日 「猫祭り大祭」（踊場猫祭り実行委員会）
- 2月24日 広町自治会（猪俣武雄会長）が会報100号達成
- 3月23日 中田町会館、築25年（1997年完成）
- 3月31日 御霊神社宮司・宮本忠直さん（91歳）死去
- 4月24日 「中田連合自治会」対面総会。3年ぶり
- 6月18日 ゲートボール「泉中田」第37回全国大会出場
- 6月25日 「中田子育てサロン」（民生・児童委員）20周年記念
- 7月2日 第4回「ナカダカーポコンサート」。YouTubeで配信
- 7月2日 第34回「ほうずき・朝顔市」（2～3日）
- 7月24日 中田地区「詐欺ゼロ」を宣言。
- 8月6日 シニアボランティア「ポイント研修会」
- 8月20日 第44回「サマーフェスティバルの納涼会」3年ぶり
- 9月2日 医療生協中田診療所、築20周年
- 9月25日 御霊神社例大祭。3年ぶり神輿の御渡り実施
- 10月2日 第14回「白桜しらゆりまつり」（白百合集会所）
- 10月9日 「中田軽スポーツ体験イベント」（中田小学校校庭）
- 10月15日 第25回「横浜いずみ歌舞伎」（15, 16日）泉公会堂
- 10月17日 第36回「泉区民文化祭」（10月17～11月6日）
- 11月3日 第11回「泉区ふれあいまつり」（泉区遊水地）
- 11月6日 第47回「中田文化祭」（中田小学校体育館、校庭）
- 11月20日 「泉区グランドゴルフ大会」和泉遊水地
- 11月24日 ペタンク大会



編集後記

鍋のシーズンになりました。鍋料理は魚や肉などの主材と野菜や豆腐などの具材との絶妙なコラボレーションによって、それぞれの旨味が最高に引き出される日本の食文化のひとつです。

同様にちょっとした社会問題などにおいても、それぞれがお互いの持ち味を生かして取り組めば、お鍋のようにホットな解決の途が開けるかも知れません。（田中）

◎発行：中田地区経営委員会「かわら版」制作編集委員会

委員長 宮田貞夫 編集長 松本正

編集委員；山木重樹、小島敏子、田中進、河内満明、松本純子、佐々木弘美、鈴木賀津彦、嶋 宏之