

寒さもややゆるみ、平成30年度も今月を残すのみとなりました。この1年間、皆様には、温かいご支援ご協力をいただき、本館も充実した活動を行うことができました。ありがとうございました。

本館の主催事業ですが、今年度は、文化祭を含め21の事業(35講座)を実施しました。次年度は、5事業増の計26事業を計画しております。詳細につきましては、来月号でお知らせします。



＜第42回文化祭の様子＞

＜「稲毛詩吟を楽しく学習する会」の発表 H30.10.7＞

《シニアこそ筋トレ》

さて、先日の読売新聞 朝刊に(H31.1.22)に「シニアこそ筋トレ」というタイトルで、私たちの健康に占める筋肉の重要性について触れた記事が載っていました。以下紹介いたします。

「以前は筋肉なんて、転倒時の防御に役立つ、程度の位置づけだった。でも今は違う。一つは我々の寿命が延びたからです」。筑波大学の久野譜也教授は言う。

100歳以上の人口は、今や7万人に迫る勢いだ。70歳の女性の平均寿命を換算すると90歳を超え(2017年)、人生100年時代が現実味を帯びてくる。ところが筋肉は何もしないと、特に全筋肉量の約40%を占める下肢で、40代から年約1%減り続け、70代半ばには、20歳前後と比べ3割近くも下がってしまう。筋肉は基礎代謝も高いため、筋肉が減少する分太りやすい体になる。80代、90代では筋肉量の低下が一層加速。これでは体重はうまく支えられない。

ここで、吉報があります。

90歳でも筋肉の質アップ

筋肉は、どんな年齢になっても鍛えて増やすことができる、一種不思議な臓器なのだ。適切な負荷で運動すると、90代でも筋肉は、12週間で174%増えたという研究結果が豪州で出ている。「加齢で筋肉量が減るのは細胞の数が減るからです。ところがこの研究では、筋断面積が9%も増えた。やるのに遅すぎることはないんです」。82歳の今、50代より質の良い大腿筋をお持ちの、勝田茂筑波大名誉教授は言う。

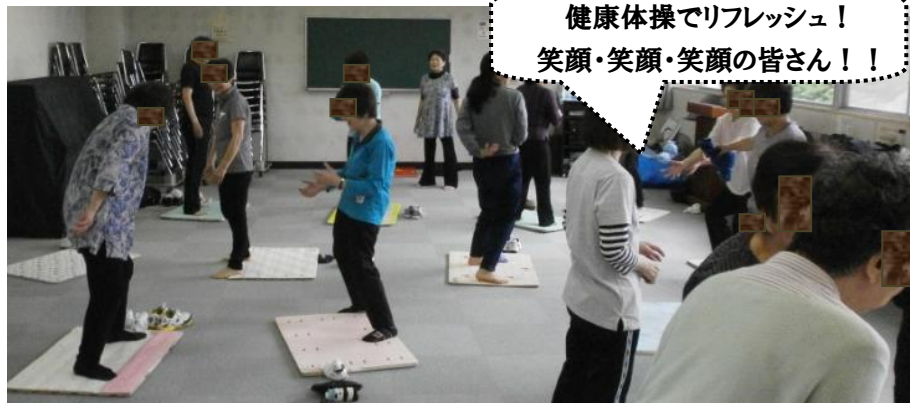
また、体を支え、動かすだけが筋肉ではない。**最近、筋肉から分泌されるマイオカインという物質**が見つかり、筋肉の「常識」を塗り替えている。

このマイオカイン。驚くのは、ガンを予防するという研究だ。動物実験で、大腸がんの予防効果があることを確かめた。「もともと運動していると大腸がんになりにくいと言われていた。具体的なメカニズムがわかることで、意識が高まれば」と京都府立大の青井渉准教授は話す。海外では別のマイオカインの乳がんへの効果も調べられている。筋肉が減った高齢者は免疫力が低下することが知られており、免疫カアップ

にも一役買っている可能性がある。

マイオカインは、まだ働きのわかっていないものも多い。血糖値を下げる、骨をつくる、うつになりにくくする・・・など、その効果は続々と報告されている。

がん予防物質を分泌



＜ 主催事業「健康体操」の様子 H30.6.20 ＞

主催事業

先月開催した主催事業を報告します。

◀ 土曜クラブ キッズダンス ▶ 2月9日(土)・16日(土)開催

キッズダンスには、稲毛小学校・稲丘小学校・小中台南小学校の子どもたちが参加しました。講師は、スポーツコーチの高橋 セツ子氏と、お嬢さんのさやか氏です。公民館以外でも、幼稚園やコミュニティセンター等で子どもたちや一般成人を対象に指導されている先生方です。

初回はあいにくの雪模様となりましたが、19名もの皆さんが参加し(2回目は18名)、ダンスを楽しみました。

ダンスが前より、とっても好きになりました！

リズムに乗ってダンスができ、すごく楽しかったです！

あせがいっぱい出たけど、みんなとおどれて楽しかった！

キッズダンス

キッズダンスを見ていますと、はじめは子どもたちの表情が硬かったり、ぎこちなかったりしましたが、しだいに体も心もほぐれて、きびきびとした動きになっていました。

2回目の16日には、ミニ発表会が開かれました。お父さん、お母さん方の前で、微笑みながらダイナミックに踊る様子、生き生きとした姿がとても印象的でした。



◀ キッズダンス ミニ発表会の様子 ▶

◀ 千葉市社会福祉協議会稲毛地区部会主催「ふれあい広場[2/23](土)」開催！ ▶

紙飛行機 製作中！



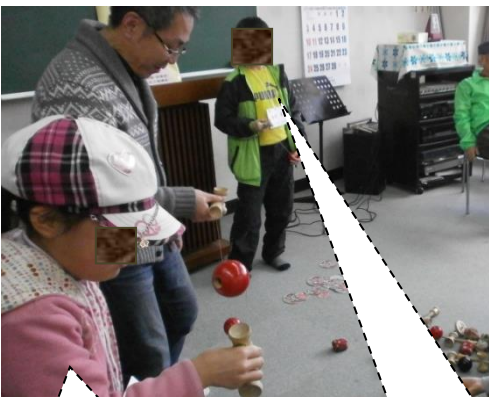
先月23日(土)、千葉市社会福祉協議会稲毛地区部会(部長：飯田 ネ豊子氏 下表：役員の方皆さん)主催の「ふれあい広場」が、本館を会場に開催されました。

当日は、稲毛中学校区の小学生やボランティアの中学生等100名を超えるみなさんが参加し、稲毛地区部会の方々が用意してくださった諸活動(下右表)を楽しみました。子どもたちは、どの子も思い出に残る楽しい一日を過ごしていました。

小学生と一緒に遊び、またおいしいおもちゃまでいただき、ボランティアとしていい体験ができました。参加してよかったです！

ボランティアの中学生も大活躍

おもちゃをうれしそうに食べたり、いろいろな遊びを楽しんだりして、小学生の手伝いができてよかったです！



けん玉 上手でしょ！

出来たてのおもちもとてもおいしかったです！

「ふれあい広場」の活動

- ★浅間まんじゅうづくり
- ★スマートボール
- ★ハーバリウム(花をつかう)
- ★紙ひこうき
- ★昔遊び・遊びのコーナー
- ★餅つき

千葉市社会福祉協議会稲毛地区部会役員の方皆さん

役職	お名前(※敬称は略)	役職	お名前(※敬称は略)
部会長	飯田 禮子	書記	川島 菊代・古川 浩子
副部会長	川島 功・川島 萬壽雄・室屋 静子	監事	川島 義美・関谷 輝市
会計	川島 純子・近藤 八重子・川島 教昭	地域の皆様のために、いつもありがとうございます！	