

# めじろむつみクラブ(MMC)会報

[第2号] 2005年(平成17年)2月25日発行

めじろむつみクラブ(MMC)

事務局

住所：八王子市めじろ台2-37-12

tel:070-5131-3196

## 1. 昨年4月からの活動実績をお知らせします。

### (1)生活支援事業

16年度もあとわずかとなりましたが、地域での認知度も高まって、ご要望も多岐にわたりサービススタッフも研究を重ねながら皆様に喜んで戴けるような作業を実施して参りました。年度半ばからは新しい男女スタッフの参加もあり内容も充実してきました。今年度も前年同様庭木の剪定を主として、バリアフリーのウッドデッキの製作設置、フェンスの設置、門・塀のペンキ塗り替え塗装、畳み敷きをフローリングにする、網戸・障子の張替えなど30数件の作業を実施し、ご好評を戴いております。日常生活でお困りのことがあれば何なりと事務局にご相談下さい。



生活支援事業 襖の張り替え

### (2)広報活動事業

今年度の計画どおり、第2号を発行しました。会報に対するご意見・アドバイ等をお待ちしております。

### (3)講座開催事業

#### 第1回講演会「痴呆と予防について」を開催

めじろ台地区をはじめ市内全体に関わるテーマを取り上げ、みんなで理解を深める場をつくらうとの思いから、昨年11月30日(火)に、第1回講演会「痴呆と予防について」を開催しました。講師は永生病院院長・飯田先生、ケアプランえいせいの森川所長、会場となっためじろ台第1会館には75人の方々に参加戴き、大盛況と言った感じでした。

講演会の概要をお知らせしますと、

1. 老化により脳の神経細胞の減少は誰でもおきることだが、通常の老化現象より早く神経細胞が消失してしまうのが痴呆である。
2. 痴呆症のタイプは  
アルツハイマー型、脳血管性、その他  
と3つのタイプがある。痴呆は稀な病気ではなく身近な問題である。  
20年後には65歳以上で10人に1人が痴呆と予測されている。
3. ぼけ予防として  
塩分と動物性脂肪を控えてバランスの良い食事を  
適度に運動を行い足腰を丈夫にする  
タバコと深酒はやめて規則正しい生活を  
転倒に気をつけよう(頭の打撲はぼけを招く)  
興味と好奇心を持つように  
いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに  
など10カ条が披露されました
4. 最後に「痴呆かなと思ったら」  
現在かかりつけの医院  
八王子市役所(高齢者相談課)  
八王子保健所(高齢者精神相談)  
在宅支援センター  
などに相談を。



講座開催事業 講演会

以上で講演会は終了しましたが、参加されたみなさんから、「内容はためになった」、「今後も参加したい」、「講演会の時間もちょうど良かった」など多くの声を頂戴しました。

また、アンケートの中で今後の講演会で取り上げて欲しいテーマもいろいろ戴きましたので、これからの講演会に活かしていきたいと思っております。

次回講演会は3月29日(火)に めじろ台第一会館で「成年後見制度」を予定しております。

詳しくは追ってチラシなどでお知らせします。

追伸 : 今後「痴呆症」は「認知症」となりますが、本原稿は講演会テーマであった言葉をそのまま使用しました。

#### (4) 地域交流事業

地域の皆様との交流を深めるため、日々活動しております。昨年9月20日に永生病院で行われました“永生フェスティバル”に参加しました。手品・めじろ台太鼓などの多くの演目が行われる中、MMCは大澤新太郎さんのギターの弾き語り・高橋光男さんの舞踊でフェスティバルを盛り上げました。



地域交流事業 ギターの弾き語り

## 2. サービススタッフ新会員の紹介

昨年8月以降の新会員は次の皆さんです(7名)。

阿見保雄、久保満知、大澤新太郎、松木弘美、加藤幸子、宮崎進、小川潤二郎

\* 新会員の声(代表2名) \*

### (1) 加藤 幸子さん(めじろ台4丁目)

めじろ台に住んで33年、周囲の方も随分とご年配になりました。人間関係の希薄さが少しでも解消されることを願ってMMCに入会しました。入会して早速先輩方と一緒に活動を共にさせて戴いております。お陰様で清々しく爽やかで生きている喜びを実感しております。家族四人と猫一匹。趣味は広く、浅くサークルでの会話を楽しんでおります。こんな私を今後とも宜しく願います。

### (2) 松木 弘美さん(打越町)

高齢者社会に向けたMMCの活動は、単に高齢者ばかりでなく地域の皆様にとって役立っていることと思います。それは元気な高齢者が増えることで地域の連帯が生まれ、まちが活性化するからです。誰もが住み慣れた町で、思い出も愛着もある我が家で健康で楽しく暮らしたいという想いを持ち、それに応えて声をかけ合ってできることをさせて貰うという当たり前の活動。顔の知った人が自分の周りにどんどん増えていったら楽しいですね！。



## 3. 事務局便り

NPO法人めじろむつみクラブ(MMC)は設立後丸2年が経ち、活動も地元根付いて少しずつ活発化してまいりました。

会員も現在は特技の持ち主も含めて60人を超え、市内他の町会在住者の加入もあり、活動領域もめじろ台全体及び他町にも広がってきております。

活動領域が広がったことにより、10月には生活支援事業作業スタッフの強い要望で、植木剪定後の枝葉の運搬、機材の運搬のために軽トラックを導入し、大変便利に活用しております。

軽トラックについては会員の方には格安で利用できることにしました。貸出費用は燃料込みで2時間:500円、半日:1,000円、1日:2,000円です(詳細は軽トラック使用基準による)。ご希望の方は事務局まで連絡下さい。

益々高齢化する社会の中で少しでもお役に立ちたい、また地域を活性化し安全な住みよい町づくりをしてゆきたいと思う私たち会員の組織です。サービスをする方、サービスをして貰いたい方にも喜んで戴けるMMCを目指していますので、入会希望者の紹介や、ご意見、ご支援を今後とも宜しく願います。



軽トラック

東(ひがし) 隆夫