



## ☆☆ニュースレター☆☆

第158号  
発行日:2018. 9. 28  
(since 2006.2.1)

このニュースレターはメールを登録している正会員および賛助会員ほか当団体が了承した希望者に、随時配信しております。配信中止を希望のかたは右記までご連絡ください。

NPO 法人・クライネスサービス

会長:稲垣 正彦

発行責任者:事務局長・桑原 正明

千葉県佐倉市宮ノ台3-2-2

npo-kleines-463@catv296.ne.jp

TEL/FAX:043-463-1337

<http://www.catv296.ne.jp/~kleines/>

### 第36回「ユーカリ祭り」

わが街では最大イベントの一つともいえるユーカリ祭りが7月29日(日)に開催されました。前日は台風12号接近の予報で取りやめとなりましたが、29日は夏らしい天気にも恵まれました。クライネスサービスの有志は朝のテント設営に始まり、夕方からは2交代に分かれて「ユーカリが丘6,7丁目交差点・コミセン前の車輛誘導、公園入口自転車誘導、会場内警備」で汗を流しながら、ボランティア活動に参加しました(30日のテント撤去まで延べ56名)。



### 合同パトロール



恒例となった「ユーカリが丘地区合同パトロール」は8月26日(日)猛暑のなか南公園を起点に、クライネスサービス会員によるリードで4コースに分かれて実施。自治会担当、PTA、学童、警察官など総勢140名も参加し、親睦を兼ねながら行われ、無事終了しました。(会員の参加者=16名)

### 会員投寄稿 —46— 「100才は通過点」 (岩浅博彰)

9月16日ウィシュトンホテルで開催された講演会に行ってきました。講師は東京医科歯科大学・藤田教授で、演題は「125歳まで元気に生きる」。(聴衆は100人以上)

10分に一度は笑いを誘うたくみな話術は1時間40分の講演時間が短く感じる程で、教授によると健康で長寿を保つには、免疫力を高めることとか。以下はおもな内容です。

- ・免疫力の低下が一因となりアトピーや喘息やアレルギーの人が多くなっているが、原因としてはストレスや食生活の変化、過剰な清潔志向などが関わっている。
- ・必要とする免疫力の約70%は腸内細菌が作り出すが、その細菌類を殺してしまうような防腐剤や殺菌剤、抗生物質の入っている食品は極力食べないで、穀類・豆類・果物などを中心にした手作りの食事をする。
- ・納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品も効果的であり、50歳以上では週に2度は肉食を心掛けて動物性たんぱく質を摂取する。また飲酒は一日二合までがベスト。
- ・食事と共に大切なのは運動であり、一日一万歩を目標に歩いたり、負担とならない程度の体操をする。
- ・何事もプラス思考に考え、一日に一度は大声で笑いましょう。

教授が沢山のジョークを交えた講演を心掛けているのも、笑うことの大切さを伝えたかったようです。聞き終えて会場を出て行く人たちの顔は明るく、聴講した私も125歳までは無理でも1~2歳は寿命が延びたかも!

(サラリーマン川柳より)

○父からは ライン見たかと 電話来る

○「マジですか」上司に使う 丁寧語