

我孫子市消費者の会

お知らせ

2022年9月21日 第48期 No. 6-554

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

暑かった夏もようやく過ぎていくようです。
「暑さ寒さも彼岸まで」の諺のように、風が涼しくなって来ましたね。コロナは形を変えながら相変わらず続いています、皆様お元気ででしょうか？

秋は、行事が多くなります。どうぞご参加くださるようお願いいたします。

高齢社会への対応を探るイベント

減らそう！超高齢社会の 「不安」と「困りごと」

日時 10月15日(土) 13:30~16:00
会場 ふれあいホール(けやきプラザ2F)
内容 基調提案、シンポジウム
&ピアノ演奏とトーク

チラシを配布します。是非ご参加ください。

この会は、我孫子市が予算をつけて、市民団体に高齢社会をどうしたら良いか考えてもらいたいと、企画運営を任せている会です。市内の団体が月1回の定例会を開き、イベントや映画会等の企画運営をしています。今年度は順番で我孫子市消費者の会が代表を引き受けています。

超高齢社会と言われる状態になった今、我孫子市はどんな対策を作っているのかを聞き、市民自身もどんなことをすれば良いか、皆さんと一緒に考え、実行していきたいと思えます。

そして昨年も好評だった、鳥谷部由美子さんのピアノとトークもお願いしています。お誘いあわせ、ご参加ください。

10月定例会

日時 10月3日(月) 13:30~16:00
会場 我孫子南近隣センター8階第1会議室
テーマ 秋の各種行事について

11月定例会の予告

日時 11月7日(月) 13:30~16:00
会場 我孫子南近隣センター8階第1会議室
テーマ 神山美智子弁護士の講演について役割分担他

神山美智子さんの講演会

食品の表示をしっかりと見よう

～消費者の知る権利・選択の権利～

日時 11月19日(土) 13:30~15:30
会場 我孫子南近隣センター9階ホール
申込 先着80人

本来は11月の広報に掲載されてから申込みなのですが、お忙しい会員のこと、予定を入れておいていただくために、ここに記しました。

80歳からの壁の和田秀樹氏の言葉

新聞に本の広告としてよく載っている「80歳からの壁」の作者和田秀樹氏が9月7日のテレビ朝日「徹子の部屋」に出演されました。

この時は70歳になったらこんなことを実践して欲しいと言われていましたが、その中から参考になることを、記してみます。

①生活に変化を

人間は50代から前頭葉が衰え始める。それまでやっていたことを続けていないと、意欲が落ちる。例えば、買い物の店を変える・食材も変える・本を読むのも好きな著者ばかりでなく別の著者のものを読む。

②肉を食べる

魚でも良いが、蛋白質(セレトニン)を多く摂る。コレステロールが多いものを食べる。動脈硬化になると言うが、日本人はもっと肉を食べるべき。

③80代は怒りたい時には我慢しない

しかし、笑うとナチュラルキラー細胞が増える。笑うことの方がよほど良い。

④残存能力を活かす

補助するものを上手に使う。杖やショッピングカーなど。今日できたことを、明日も続ける。

市民のチカラまつり

市民のチカラまつりは、我孫子市民活動ステーションを利用している団体の紹介を行なう場です。我孫子は市民活動が盛んな市として知られています。消費者の会は今回はパネル展示のみで参加します。エココーナーで消費生活展の4枚のパネルを展示。

団体紹介で「マイクロプラスチック～思わぬところから発生」のパネル展示。

隠しテーマとして、SDGsを考えているとのこと。今年は全体で50団体くらいが参加します。準備の会に参加したところ、新しい団体は、定年後の男性が多い様でした。チラシを配布します。ご参加ください。

展示部門・・9月14日～9月24日**アビスタ**

9月21日～9月25日**けやき**

プラザ2階 第1ギャラリー

参加型・販売9月24日(土)25日(日)等
コロナ対策は各自しっかり行なってください。

参加者名簿の記入がありますが、これもコロナ対策のため。10日過ぎたら廃棄します。

・「ふさの風」でも11月1日から30日まで
さようなら原発関連二ユース

9月19日、代々木公園で行なわれた集会には、我孫子から5人が参加してくださいました。加藤さんから報告が送られてきたので、掲載します。

皆様

台風がまたもや被害をもたらし、岩手県へ抜けようとしています。19日、「さようなら原発、さようなら戦争9.19大集会」に行って来ました。会場は代々木公園。久しぶりでした。我孫子からは5人の参加(女性4、男性1)。

会場は熱気に包まれていました。湿度と気温

と怒りで。台風接近にもかかわらず、1万3千人の参加。

登壇者の主張は、何とんでも安倍元首相の「国葬反対」です。長年、反対してきた事項のことごとくが、旧統一教会との関係だったことが公になり、疑義を抱いていた人たちの怒りが終結していたと言えるでしょう。

カンパ袋も回り切れないうらいで積極的なカンパをする人たちでいっぱいでした。

集会中は、5～6回の通り雨が10秒程度続き、傘を開いたり、閉じたりの繰り返しでした。

デモ中は雨にあたることなく、首都圏連絡会と一緒に渋谷方面へ歩きました。集会中に濡れた洋服を乾かしながら。

渋谷は若者たちでいっぱいの賑わいでした。くらくらしそうな高いビルが、前にもまして多く立ち並んでいました。帰りはある店で4人の女子会。甘いものに笑顔～!

集会の内容は下記からどうぞ。

東京新聞 web

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/203431>

加藤 記

秋バテという言葉をご存知ですか？

夏バテという言葉はよく耳にしますが、この頃は「秋バテ」も流行ってきているようです。

夏の高温多湿が身体に与える影響が大きいのは戦後になってから多く言われていますが、その夏から、急に涼しくなったりすると、その寒暖差に身体がついていかず、バランスを崩すのが秋バテだそうです。

そういう変化にもついていける身体を作るには、20分の運動、40度の入浴、食事(蛋白質・野菜)を大切にすることが必要だそうです。

特に台風のような気圧の変化にも、高齢になるとついて行けなくなると言われています。

秋の味覚、栗・梨・ブドウなど美味しいものも出回る季節です。美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

皆様どうぞお元気で、各種行事にご参加ください。