

大和友愛クラブ会報

令和2年7月号

加齢と嗅覚について

【加齢と嗅覚】

嗅覚の低下は、個人差もありますが60～70才頃から始まることが知られています。嗅覚と味覚は相互に関連しており、嗅覚の低下は食欲や生活の潤いを減少させます。ガス漏れなど化学的検知能力が低くなることもあり大事な問題です。

【嗅覚の衰えを改善する方法】

嗅覚には未解明の部分がたくさんありますが、普段の生活で、「何のにおいか意識しながら」嗅ぐことによってにおいセンサーの数が増え、脳内ネットワークが強まることが考えられています。例えば、食事の時「みそ汁のおいしいにおい」と思いながら嗅ぐ。リンゴがあれば「これはリンゴだな」と思いながら嗅ぐ。習慣づけていけば嗅覚低下の予防になり、一度衰えても嗅覚が回復することが期待されています。まずは身近なものにおいを意識することによって、日々の暮らしが一段と彩り豊かになります。(NHK“ためしてガッテン”、2017年11月22日放送より)

【加齢臭について】

日本の研究者が加齢臭の主要な原因物質として「ノナール」を発見し脚光を浴びました。一方、加齢臭の表現は個人差があり正解はありません。例えば、酸化した油のにおい、ブルーチーズのにおい、古い本のにおい、青臭いにおいなどと表現されています。これは原因物質の組成が単純でないためと考えられています。その組成は、体表面の皮脂酸化生成物や皮膚表面の常在菌による皮脂やたんぱく質などの代謝産物

などの複合物です。特に後述するイソ吉草酸はにおいが強烈で、悪臭防止法で規制対象物質になっています。対策は、石鹸などでよく洗い流して清潔にしたり、衣服はこまめに交換することが必要で、靴下は裏返して洗濯するほうが効果的だそうです。

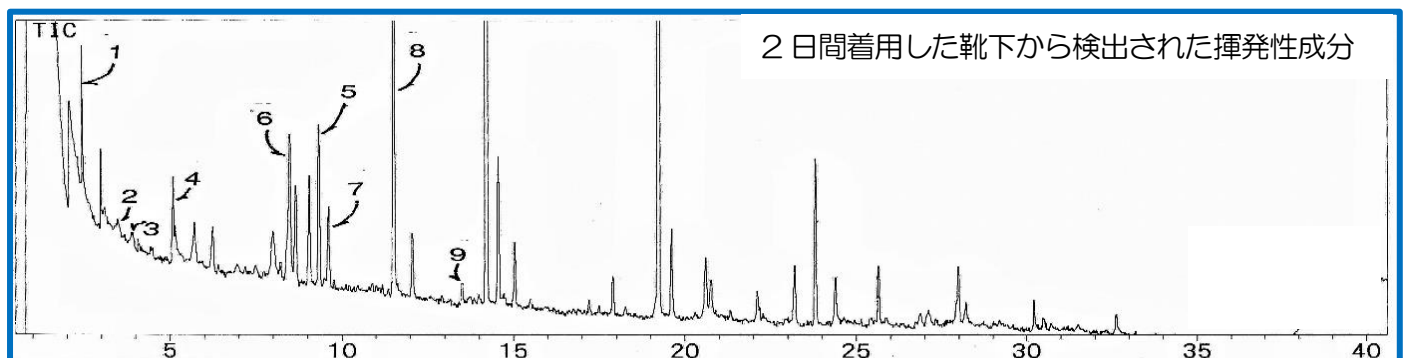
【分析例】

生活用品や工業製品などに異臭や変性などのクレームが生じたとき、におい成分を含む揮発性成分を特定するとその原因が明らかになる場合があります。

ここではクレームではなく、一般的な事例として中学生が2日間連続着用した靴下のにおい成分の分析結果から悪臭成分を紹介します。下表の横軸は分析時間(分)、それぞれピークは一種類の分子を示し、ピーク面積はその分子の量を反映しています。

ピーク番号3は吉草酸、4はイソ吉草酸です。これらは、ピーク面積が小さく微量ですが、強烈な悪臭成分として知られ、チーズ臭、納豆臭、銀杏臭、加齢による口臭のような悪臭の主要成分です。また微生物によるたんぱく質の代謝産物であり、天然物として植物中に広く分布しています。そのほか検出された成分は、番号1の酢酸、2の酪酸のような刺激臭や不快臭をもつ有機酸や、体表面に存在する油脂の酸化生成物である番号8のノナール、9のデカールなどは蒸れた足臭の原因となります。番号7はリモネンで柑橘類の精油成分であり、洗濯用洗剤の香料として使用されたものが残留したものと思われます。

西1A幹事 佐藤恭司



掲 示 板

各会館の使用規定を紹介します。

大和自治会館

- 1、毎回、参加者名簿を作製し「名前・体温・咳の有無」を記載する。来館前に検温し、発熱(37.5度以上)や軽度であっても咳、風邪症状のある人は利用を控える。(名簿は自治会事務室にあります。)
 - 2、マスクを必ず着用する。忘れたら入館できない。
 - 3、各自スリッパか上靴を必ず持参する。
 - 4、各自水筒を持参する。紙コップの使用など飲食は控える。
 - 5、換気のため窓やドアを開けたままで、エアコンも適宜使用し、熱中症を予防する。
 - 6、通常の清掃に加え、ドアノブや手摺・いす・机等を消毒液で消毒する。用具は各自で持参する。
 - 7、入館・退館時には手指を消毒液で消毒する。
 - 8、事務室に用事のある方は正面玄関を利用する。
 - 9、各部屋の人数制限は以下の通り、
第1自治会館 集会室：30人、洋室：10人
 会議室：10人
第3自治会館 集会室：20人、洋室15人
- * 消毒液は友愛クラブで用意しています、福武さんにお尋ね下さい。

牧の台会館

- 1、使用時間：土日祝、夜間も使用可能。
- 2、参加者名簿を毎回作成する。来館前に自己責任で体調をチェックする。自宅で検温し37.5度以上ある場合は参加できない。
- 3、3密回避のため、使用人数は集会室(40人)、会議室(16人)、和室(14人)とする。
- 4、マスク着用(無いと入館できない)活動中は任意、休憩中や部屋を出る際は着用する。
- 5、スリッパか上靴を持参する。会館のスリッパは使用できない。
- 6、各自水筒を持参し、紙コップなどによる飲み物やお菓子などの食物は控える。
- 7、窓やドアは開けたままで、エアコンを適宜使用し熱中症に注意する。
- 8、通常の清掃に加え、ドアノブ、手すり、いす、机等を備え付けの消毒剤やタオルで消毒する。
- 9、入館、退館の際は手指を消毒する。
- 10、トイレはきれいに使用し、ハンドソープで手洗います。

笑いの効用

笑いで活性化するナチュラルキラー細胞(NK細胞)は、自然免疫の主要因子として働くリンパ球の1種です。特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要です。このような観点から“笑いのビデオ”(DVD 2種類)を用意しました。ご連絡いただければお届けします。

- 1、漫才：西川きよし、横山やすし(3題)
- 2、落語：“日本の話芸”、桂米朝(はてなの茶碗)、桂枝雀(子ほめ)、桂春団治(代書屋)、桂歌丸(お化け長屋) 以上4題

連絡先：吉森 邦夫 Tel: 794-4054

7月の行事予定

月例懇談会(中止)	7月4日(土)		
納涼会(中止)	7月11日(土)		
本部役員会	7月17日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
役員会(地区幹事、本部役員)	7月25日(土)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
早朝健康体操(中止)	7月25日(土)		

8月の行事予定

大和盆踊り大会(中止)	8月1,2日(土、日)		
第三自治会館清掃	8月3日(月)	13:30~	第三自治会館
本部役員会	8月17日(月)	10:00~12:00	第一自治会館 会議室
役員会(各サークル長、本部役員)	8月22日(土)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
誕生会(4~9月生まれの方)	未定		

古紙等(新聞紙、アルミ缶、ダンボール)回収事業にご協力ください。毎週金曜日に指定業者が回収します。

7月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁		休 会	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	7, 21(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	14, 28(火) 14時	北河原 清美
大 正 琴	牧 の 台 会 館	13, 27(月) 9時	富岡 カツエ
器 樂	牧 の 台 会 館	6, 20(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	1(水), 28(火) 13時	富岡 巧
フ ラ ダ ン ス	第 3 自 治 会 館	8, 15, 22(水) 13時30分	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	18日(土) 13時45分	赤熊 良雄
ウ オ ー キ ン グ		休 み	福武 稔
ゴ ル フ	猪 名 川 国 際 C C	21(火)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	3, 17(金) 11時	森 文子
詩 吟	第 1 自 治 会 館	2日(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	5, 19(金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	20(月)	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ 部		中 止	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	東 谷 公 民 館	2, 16(木) 9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室		中 止	中田 弘一
健 康 麻 将		中 止	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸 又 は 第 3 公 園	7, 14, 21, 28 (火) 10時	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ		中 止	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス		中 止	吉森 邦夫

会員の現況									
令和2年6月14日現在									
	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計
男	12	16	9	13	18	13	14	11	106
女	10	18	15	24	13	7	11	16	114
計	22	34	24	37	31	20	25	27	220
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵實子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	
	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計	
男	12	15	8	9	14	7	65	171	
女	18	11	6	20	15	10	80	194	
計	30	26	14	29	29	17	145	365	
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章			

友愛クラブ俳句・川柳 (令和二年七月号)

青葉木菟の声ちかぢかかと能勢の杜 新世界の雑踏恋し夕薄暑	東5 桐木 文男
絢爛たる躑躅の群生独居かな とれたての筍持参旧き友	東5 大野 樹史
オセロゲームばあばの負けや子供の日 若楓飛び石七つ試歩の道	西1 北河原 清美
我が庭の初摘み苺二つ三つ 花芽伸び植え替え終えて五月晴	西1 池田 ツマ子
工夫した手作りマスク目を見張る 不便なの三密守り暮します	西2 上西 イツ子
いばらもち童競うや里の山 父の日や母手拍子の安来節	西4 小野 いつ子
名局は敗者が無いと生まれぬ 請われても自肅はしない碁の勝負	西4 小野 碁青
遅咲きの五月が咲いたピンク色 五月晴れ散歩も楽し慣れた道	東1 河崎 俊雄
診察日入口大変コロナで混雑 紫陽花や色鮮やかに雨の後	東1 夏目 世紀
生き返る段々畑田植え水 新樹光八十路まだまだ夢のあり	東1 坂根 英生
せせらぎや谷の藤浪吾を招く 風薫る白鷺一羽空にとけ	東2 極楽 蜻蛉
八十路とてコロナに負けじウオーキング ステイホーム家庭菜園花盛り	東2 川柳 好子
乳母車ワンチャンを乗せ散歩する 水無月のさつきの花に想いよせ	東2 河原 允子
山若葉白球かすめナイスオン ときはいま邦民守る仕組みもて	東2 植木 打風
積丹の海の青さや水母浮く 北の海ローソク岩に青嵐	東2 小出 夫美子
老いて知る友のキズナの有難さ 健康法一人声出し大笑い	東2 小川 周一
外出はスマホも口もマナーモード 十万円今月分だといいいんだが	東3 宮山 正年
我もまた日除け代わりに週刊誌 子等笑顔指さす向こう虹の橋	東4 吉森 邦夫
鉢植えの胡瓜の花に蝶が舞い めだか鱗化見とれて時を忘れたり	東5 友愛 春霞
巣ごもりでコロナ太りがおそろしい 空梅雨で洗たくすすみ花しばむ	西5 大澤 克子

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしています。次号掲載分は七月七日までに提出下さい。



紫陽花（あじさい）
花言葉；
青、青紫；冷淡、無情、辛抱強い愛情
白；寛容
ピンク；強い愛情、元気な女性



五月（さつき）
花言葉；
節約、貞淑、節制、幸福、
協力を得られる