

大和友愛クラブ会報

令和5年4月号

腸内フローラのお話

私たち人の腸の中には約 100 ～ 3000 種類、100 兆個～1000 兆個、重さにして 1.5 kg～2.0 kgの細菌が生息しており、これを善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つに分類し、その存在はあたかもお花畑のようだと、フローラとされています。

さて、この腸内フローラの状態如何が人の健康、寿命を左右することが近年明らかになってきました。ここで下表をご覧ください。これは京丹後市の100歳以上の長寿者は全国平均の2.7

100歳以上の人の割合

京丹後	2.7
京都市	1.2
全国平均	1.0

倍もおられるということです。

ギネスブックに載った木村次郎右衛門さん 116歳(明治30年～平成25年)は京丹後の人でした。また京丹後は大腸がんの人が少ないなどのデータもあり、これらの差異が何から来ているのか数年前から関西医科大学と市内の病院で「京丹後長寿研究会」が始められました。長寿者の遺伝子、血液、生活習慣等など2800項目以上の調査が進められているそうです。この状況は

令和元年11月NHKの「ためしてガッテン」で放映されました。研究会の調



査で注目されているのが京丹後の人々の食生活です。アンケートで分かったことは、ヒジキ・ワカメ・のり・昆布・大豆・いもなど、いわゆる「水溶性食物繊維」を含む食品を多く食されていることです。このことから腸からの排泄物・便を調べると、腸内細菌の状態、すなわち腸内フローラの善玉菌が多く優れた割合で生息していることが分かってきました。「水溶性食物繊維」の効用については米国の研究でこれを全く与えないラット群は10日後死滅したという報告もあります。

日本人の食物繊維の摂取量は、平均1日14.6g、国が定める量は成人男性21g、成人女性18gで5g程足りていません。善玉菌と言われるビフィズス菌などは加齢と共に減少すること、遅まきながら干しワカメ、豆乳、納豆などを務めて求めるようにしています。

総務企画 吉森 邦夫

掲 示 板

友愛ウォーキング

日 時：4月12日(水) 10:00
 集合場所：平木谷公園 藤棚の下
 行 程：大和⇒西畦野 1丁目⇒ゴルフ橋⇒
 清和台東 3丁目シロバナウンゼンツツジ群生地⇒
 トナリエ⇒清和台大橋⇒石道⇒IC前⇒畦野駅解散
 (行程 約6km)
 その他：弁当・ハイキングの服装・靴・
 雨具持参。雨天の場合は中止。
部員でなくても参加できます。
皆様の参加をお待ちしています。
 問い合わせ先：福武さん(☎：794-1066)

2月生まれの誕生日会

2月18日(土)には2月に誕生日を迎えた方
 の誕生日会を行い、カラオケ部による第1回カラ
 オケ紅白歌合戦でお祝いしました。10名の部員が
 紅白に分かれて持ち歌を発表し、競いました。
 結果は、参加者の拍手と審査員とで評価を
 行い紅組の勝利となりました。



史跡巡りのご案内(古典愛好会)

今回は京都市内を巡ります。
 訪問場所：京都市内(三条、四条、五条)
 日 時：4月30日(日) 13時出発
 集合場所：三条河原町西南角
 申し込み：参加希望者は葉書または葉書大の
 紙に、住所、氏名、電話番号を書いて、小田
 さん(西2-14-5、Tel:794-6170)まで1
 週間前までに申し込んで下さい。
 その他：当日参加費100円(資料代など)
 2~3時間ぐらいの行程、雨天決行、歩きやす
 い靴、服装で、昼食は済ませてきて下さい。

月例懇談会

3月4日の月例懇談会は赤尾先生の楽しい体
 操でした。参加者約30名が楽しみながらボー
 ル遊びや体操で体を動かしました。



大和友愛クラブ日帰りバス旅行“明智光秀ゆかりの福知山城他の見学”のご案内

日 時：令和5年5月10日(水)、8時30分 第一自治会館前発、費用：7000円
 行き先：①朝来市白井大町 藤公園見学(藤棚の幅4m、総延長500m)
 ②道の駅ようか(八鹿豚、朝倉山椒、おこわ等を使った昼食)
 ③福知山城見学(明智光秀築城の城)④福知山御霊神社(明智光秀も祀られている)
 申込み：4月20日(木)、地区幹事の方は4月21日の役員会にご持参ください。
 その他：ワクチン接種3回以上の証明書、友愛クラブ会員限定です。

新年度会費の納入をお願いいたします。

4月から新年度となりますので、別紙の通り年会費を地区幹事に4月17までにご持参下さい。

4月の行事予定

月例懇談会(“どうする家康”)	4月1日(土)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室
第3自治会館清掃(佐藤、高瀬、山内、高橋貴)	4月3日(月)	13:30~	第三自治会館	
本部役員会	4月10日(月)	13:30~16:00	第一自治会館	集会室
会報印刷(小島、太田)	4月19日(水)	13:30~15:00	第一自治会館	
役員会(地区幹事)	4月21日(金)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室
誕生日会(4,5月生)	4月24日(土)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室

5月の行事予定

定期総会(書面決議)、月例懇談会	5月6日(土)	9:00~10:00, 10:00~	第一自治会館	集会室
本部役員会	5月19日(金)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室
新旧役員会	5月20日(土)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室
会報印刷(濱福、佐藤玲)	5月24日(水)	13:30~15:00	第一自治会館	
役員会(サークル部長)	5月26日(金)	10:00~12:00	第一自治会館	集会室

四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	第 1 自 治 会 館	4, 11(総会),18, 25(火) 13時	高田 泰洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	4, 18(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	11, 25(火) 13時30分	太田 信子
大 正 琴	牧 の 台 会 館	10, 24(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	3, 17(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	5(水), 25(火) 14時	富岡 巧
フ ラ ダ ンス	第 3 自 治 会 館	12, 19, 28(水) 13時30分	小野 いつ子
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	1(土),30(史跡) 13時30分	小田 剛
ウ オ ー キ ング	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	12(水) 10時	福武 稔
ゴ ル フ	山 の 原 恋 里 コ ー ス	18(火)	畑 善 治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	7, 21(金) 11時	山本 喜美
詩 吟	牧 の 台 会 館	6(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	7, 21(金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	27(水)	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	第 1 自 治 会 館	8(課外, 12時),28(金) 12時30分	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	11,25(火) 13時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	4, 18(火) 13時30分	中田 弘一
けんこう まーじゃん 健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	11, 25(火) 13時	大内田 啓
自 彊 術	野 波 邸	4, 11, 18, 25(火) 10時	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ング	和 歌 山 印 南	24(月)	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	別途連絡	吉森 邦夫
七 宝 工 芸 教 室	太 田 邸	14, 21(金) 13時	太田 洋一郎
か ら だ し な や か 体 操 ク ラ ブ	牧 の 台 会 館	3, 17(月) 11時	佐藤 玲子
女 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	その都度連絡	鹿児島 鐵子
ボ ッ チ ャ ル サ ー ク ル	牧 の 台 会 館	2, 16(日) 13時	三上 一榮

退会会員：松下 晶様 東2丁目, 鎌仲 正彦様 東5丁目

ご冥福をお祈りします：藤富 雅也様 東1丁目, 川口 昱子様 西1丁目

会員の現況

令和5年3月4日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	8	15	8	14	16	9	14	9	93
女	13	21	15	19	12	9	7	13	109
計	21	36	23	33	28	18	21	22	202
幹事	光本 誠一	廣瀬 節雄	中川 恵實子	中崎 絹子	井田 晋	嶋川 妙子	丸本 和博	平間 正昭	

	西1A	西 1 B	西 2	西 3	西 4	西 5	西計	東西合計
男	13	11	4	7	10	6	51	144
女	19	5	3	16	15	11	69	178
計	32	16	7	23	25	17	120	322
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（令和五年四月号）

春風を跳ねる連理の楠大樹 しなやかな野辺の勾配露の臺	西 1	北河原清美
水仙郷下る坂道風光る ひな祭り終えてお庭はリユーキンカ	西 1	池田ツマ子
春近し花びら赤き雪割草 摘み草し天ぷらあげて夕げにす	西 5	大澤花風
故郷は大きな変化どんなかな（パンダさん） ひなまつり祖母に抱かれて我赤子	西 2	上西イツ子
年金もベアが欲しいナ物価高 プーチンはAKBではなかったの（元KGB）	東 3	宮山正年
つゆ草の青色に咲くコチヨウラン クーポンで無駄なお土産買すぎる	東 1	光本飯込
一斉に雀飛び立つ春の風 好きな道梅桃桜と脚軽し	東 1	夏目世紀
鶯の初鳴き今日はどんな日に 久々の旅行計画花便り	東 1	坂根英生
山下り視線の先に水仙郷 雪が舞い出足止められ空を見る	東 5	木村郁子
シヤボン玉大きき競う稚児五人 つつがなく日々有難し朝寝する	東 4	吉森邦夫
寒風に春の魁梅開く 早朝のラジオ体操初音きく	東 5	友愛春霞
春告鳥指さす方へズームかな 姪っ子や女雛となってポーズとる	東 5	大野樹史
子が育ちアニメ主題歌もう増えず 子が順に潜ったふとんネコの番	西 3	居眠り古猫
綱取りの四股踏む力士春立てり 大谷に沸く歓声や初燕	東 5	桐木文男
豆苗の二番手育て楽しみて さし芽した部屋を色どるゼラニウム	東 2	河原允子
春日うけ岩壁山頂一步ずつ 春山や知明の水面豊かなり	東 2	植木打風
共に嫁し今年も笑う水仙花 柔らかな春の陽ざしに腰も伸び	東 2	極楽蜻蛉
もう限界！！とは云え夕餉の支度する メモしたがそのメモ探す何だっけ	東 2	川柳好子
つくばいに映る青空水ぬるむ 穏し日や露のとふかな二つ三つ	東 2	小出夫美子
ふきのとう摘みて無沙汰の手土産に 春一番緋ばかまの巫女小走りに	東 1	香川撫子

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。次号掲載分は四月七日までに提出下さい。



ゼラニウム。(天竺葵)
花言葉：信頼、真の友情、尊敬、決心
匂いは品種により虫よけ効果も期待できるほど、ハーブとして利用される種では葉と茎のみ。



ツユクサ (露草)
花言葉：恋の心代わり、密かな恋
朝露を浴びて花が咲き、昔から日本人に親しまれました。染め物にも利用されました。



リユーキンカ(立金花)
花言葉：富と贅沢
見た目が黄色く太陽光に当たると金色に見えるため、お金持ちになれそうな花言葉です。湿地帯に咲き、黄色い部分はがくへんで花びらはありません。