

第59回 小平稲門会 ニモクサロン

2015・3・12



今日の日替わり定食は「五目釜飯」と、「鮭・イクラ釜飯」でした

今頃は15日を前に、大忙しのせっちゃんはお仕事・みんなはもう確定申告を終えて、のんびりとサロンへ！(^-^)

嬉しい新入会員が続きます！ 1月古林さん、2月藤崎さん、そして3月は田中(康)(50理工)さんの初参加です。総会や新春交歓会ではお会いしたことが有りますよね。ご出身は東京、ユニカミノルタにお勤めだったそうです。サロンのメンバーが先輩ばかりで少し緊張しておいでのようにでした。一番お若いメンバーになりましたよ。(^-^)



緊張気味にご挨拶する新入生田中さん

今月も次々と同好会のお知らせが続きます

今日は驚くことが、田中さんの他に二つありました。鈴木(昭)さんが偶然廊下で東大和市稲門会の方にお会いして、ご挨拶頂きました。まだ小さい稲門会だそうで、ニモクサロンにも遊びに来て下さるそうです。それにしても「大先輩ばかりですね」と驚いておられました。小平稲門会は先輩方が超元気なのです。それが我がエネルギーの源なのです。(^-^)

そして3番目のハプニングは、内藤さんのお話の時間でした。内藤さんは、元昭和病院の循環器内科の婦長さん、現在もデイサービスに体操に来る方々の、健康管理のお仕事をいらっやいます。実は先日肺炎を経験したやえちゃんの友人で、転ばぬ先の杖「肺炎」や「アルコール性肝炎」などの予防についてお話を頂きました。

1) 肺炎の話から

老人には死亡原因2位の怖い病気が、抗生物質が効く。但しMRSAなどの薬が効かない菌は大変危険。予防には肺炎球菌の予防注射を受けること、罹った場合でも軽く済む。日常的に、手洗い、うがい、マスク、口中を清潔にすることが大切。また誤嚥による肺炎も老人には多いので気を付けるようにとのことでした。

2) アルコール性肝炎の話から

まず、3日飲んだら2日休むこと！と言う話で、会場は悲鳴？ 普通の食物は時間が掛かるが、アルコールはすぐに血中に入り肝臓に行く、そして12時間後が中性脂肪になるピーク。その後12時間かけて体中に廻るが、続けてその後にアルコールが体内に入ってくると中性脂肪として蓄積され、その結果脂肪肝になり肝硬変や癌に移行する場合が考えられる。1日3～5合を飲み続けると10～15年で肝硬変になる率も高い。もしどうしても毎日飲みたいなら、1日に飲んで良い量は日本酒なら1合、焼酎なら1合、ビールなら大1本、グラスワインなら2杯、ウイスキーならダブル2杯。但し個人差が有るので、休肝日を取ることをお勧め。またアセトアルデヒドを分解する酵素を持っていない人、少ない人はすぐ赤くなるので、飲み過ぎないように注意して下さいとのことでした。酵素は訓練して増えるものではないので、一気飲みなどを強要することは大変危険だそうです。



お話をする内藤さん(右奥)



質問が飛び交います

すっかり酔いが醒めてしまったようですね。(^-^) まあ気を取り直して、今月も同好会活動を楽しみましょう。

明後日14日の「中野寺町通り・哲学堂散策の会」を皮切りに、今月もたくさん企画が続きます。春のゴルフコンペには、ニモクサロンのゴルフ好きが参加されるようです。ざる研「浅野屋」は、東大和市駅集合。間違えてこちらに来ないで下さいよ。名曲を聴く会はシューベルトの8番未完成と9番ザ・グレイトを一気に聞くそうです。

また4月には、隅田川早慶レガッタの応援、第2回目の映画研究会も開かれます。以下に一覧します。

会員の活躍ですが、15日には5回目の東日本チャリティコンサートが、個人ですが堀田さんの絵画展も有ります。

<お知らせ>

- 1) 次回ニモクサロン、4月9日(木)12時~2時半 ビックボックス カラオケ室 B1室
会費は2,500円。 食事を取らない方は1,500円。
- 2) 3月14日(土)13:30 散策の会「中野寺町通り・哲学堂」 滝沢さん
- 3) 3月17日(火) 7:50(受付済) ゴルフ同好会「春の西武園ゴルフコンペ」 篠原さん
- 4) 3月18日(水)12:00 麻雀同好会「国分寺 三千院」 山口さん
- 5) 3月18日(水)17:30 稲酔会「花小金井 虎居」 馬場さん
- 6) 3月19日(木)12:00 ざる研「東大和市 浅野屋」 山本さん
- 7) 3月20日(金)15:00 ワイン研「一橋学園 カサグランデ」 井垣さん
- 8) 3月27日(金)13:00 名曲を聴く会「国分寺 でんえん」 小川さん

以上 ニモクサロンニュースでお知らせ掲載中です。

その他、第1・3水曜日囲碁の会 毎週火曜日楽農会 が活動中

その後の活動

4月19日(日)隅田川「早慶レガッタ」応援 ・ 日時未定 映画研究会鑑賞会 他

ご出席者 14名(五十音順敬称略)

荒木・井垣・伊藤(順)・伊藤(徹)・小川・小平・佐藤(良)・鈴木(昭)・滝沢・田中(康)・野村・堀田・山本・横田



カラオケの会ご報告

今日は、ニモクサロンにゲスト参加下さった内藤さんが、カラオケにも続いてご参加下さって合計8名。
お部屋も隣のソファの大きな部屋が借りられました。因みに大きな部屋は7人以上でないと借りられないのです。
ソフトドリンク飲み放題で640円、だからお酒ドクターストップの方でも大丈夫なのですよ。
ところで・・・(^-^) もちろん、内藤さんは、お歌もとてもお上手でしたよ!! パチパチパチ
ご出席者 8名 (五十音順敬称略)
荒木・井垣・伊藤(徹)・小川・野村・堀田・山本・ゲスト内藤