



### \*来年の大河ドラマ「麒麟がくる」について

2020年のNHK大河ドラマは、若き明智光秀の群雄割拠時代のドラマ（脚本：池端俊策）で来月から放映が始まります。長岡京市としては勝竜寺・ガラシャ祭り・お玉ちゃん（光秀の娘）・山崎の合戦等、大河ドラマに取り上げて貰いたいと必死に運動を行い、街おこしに努力されています。その一環として、12月12日の定例会に市役所の大河プロジェクトチーム（商工観光課・生涯学習課・広報発信課）の出前講座として、『麒麟がくる』 来る前に」と題した講演会をやりま。これをお聞きのうえ来月から大河ドラマを見られ楽しむとともに街おこしに協力しましょう。

### \*令和の一年健康状況は如何でしたか？ フレイルを予防して健康寿命を延ばそう

フレイルとは、「加齢による虚弱状態」のことです。フレイルは病気ではありませんが、放置していると病気や要介護状態に進んでしまいます。健康寿命を延ばすためには、積極的にフレイルの予防・改善に取り組むことが必要です。

メタボを気にして食事量を減らしていると、低栄養に陥り筋力が衰えて「身体的フレイル」が進行してしまいます。高齢者は若い時よりもタンパク質を筋肉に変える力が衰えているので、意識してタンパク質多めの食事にする必要があります。「身体的フレイル」の予防・改善には、ウォーキングや筋トレなどの運動も必要です。特に高齢者は転倒による骨折が原因で寝たきりになることもあり、スクワットなどの筋トレで下半身を鍛えることが重要です。「身体的フレイル」のほか、「オーラルフレイル」、「心理的・認知的フレイル」、「社会的フレイル」もあります。誤嚥などにつながる「オーラルフレイル」には、「パ・タ・カ・ラ」発声練習や、口を10秒間最大限に開ける体操などが効果的です。うつ病や認知症につながる「心理的・認知的フレイル」には、頭と体を同時に鍛えるコグニサイズ（認知症予防運動プログラム）といわれるトレーニングが効果的です。

社会とのつながりが希薄になることで生じる「社会的フレイル」は、他のフレイルを併発しやすくなるので、我々会員は「男の居場所」の会の分科会に参加したりして、積極的に「人とのつながり」を持つことが必要です。大いに男の井戸端会議をやりましょう。



### \*日本中が熱狂したラグビーワールドカップ2019年

11月2日（土）の優勝決定戦で、南アフリカがイングランドに勝利し世界一となり、9月20日から約1カ月半ラグビー熱の嵐が日本の12カ所の競技場発信で吹き荒れました。

日本は予選で、ロシア、アイルランド、サモアを連破し、最後に宿敵スコットランドに28対21で勝利してリーグを1位で通過してベスト8となり、日本中が歓喜に包まれました。

日本は9回目で勝利したが、最初はニュージーランドに17対145の大敗から勝てないラグビー日本の看板を背負ってきていた。当時選手は日本人のみで、アマチュア主義が主流で、練習もタフさや精神を鍛えるような指導しかできなかった。変貌して、勝てた要因は何であったのか。①ワ



pixta.jp - 4832120

ンチーム1年の大半を合宿で、練習で負けない。試合で起こりえる場面想定した練習。フォワードも走れるスタミナ強化。②スクラム研究して、押す方向や・日本独特の低い姿勢で、相手の体重に負けない力を発揮。③オフロードパス相手をぎりぎりまで引き付け、倒れる瞬間に味方にパスして、生きたボールに。③組織充実ニュージーランド出身ジョセフヘッドコーチやエディジョーンズコーチらが指導。④31名中15名が外国人で、3年間日本でプレーした国籍取得者。⑤リーチマイケルキャプテンのもと松島・福岡のトライや田村の正確なキックによる得点等の要因があると思われる。その後日本チームは、ベスト4を目指し南アフリカと戦うが、26-3で敗れ、ベスト8で終了するも日本の健闘が光りました。

ラグビーは審判の宣言が絶対で全ての選手は従う。ラフプレーは反則で即退場にもなる。試合の終わりは、ノーサイド。サッカーは得点を入れた選手を最大限に評価するが、ラグビーは、たまたま最後に触った人であり、一人を特別に賞賛はあまりしない。トライは皆の成果の結晶「オールフオーワン、ワン・フオーオール」のとおりチームプレーに徹し、自分は犠牲になってもボールをまわして、仲間を信じて最後まで自信をもってプレーできたおかげであろう。ラグビーワールドカップ2019年は、日本で開催でき勝利の喜び以上に、スポーツやチームプレーの美しさを観客の心に植え付けました。「ラグビー」観戦で「品位・情熱・結束・規律・尊重」を肌で感じさせてもらえました。2019年のラグビーは、日本人に感動と勇気をたくさん与えてくれました。来年は、東京オリンピックでも、ラグビーが行われます。このラグビーは7人制で東京スタジアム7月29日、女子は7月30日から8月1日まで実施されます。ご期待下さい。

#### \*会員リレー投稿記事 会最高齢者の思いと感謝 (上古 融氏投稿)

私は「男の居場所の会」の最高齢者です(昭和8年早生まれ)。会に入れて頂いたのはほぼ2年前ですが、きっかけは、ある人の思い遣りのある紹介であったと思います。丁度60年も一緒に過ごした妻(私と同年)を亡くして間もない頃で、精神的にずいぶんと落ち込んでいました。いわゆる独居老人となり、スポーツなどの身体的趣味のない、どちらかといえば頭でっかちの年寄りです。そのような私でしたが、入会時点では会も、人員的には少し余裕があり、本人も比較的健康であったので、入れて頂いたのだと思います。現役を退き、そこそこの年月が過ぎて、人との付き合いもかなり減り、専門的な分野も忘却の彼方に押しやり、行動もかなり狭く少なくなっていました。そのような状態の時に息子達の勧めもあり、自分としても一つの転換になると決断したのです。入会は原則規則正しい行動、これは私の立ち直りの大きな力となりました。しかし、それにも増して大きな感謝は、いろいろな会員の方の特色のある導き、お誘いです。”最近明るくなった、元に戻ったようだ”などいって頂くことが多くなってきましたが、ひとえに、いろいろな会員の方々、また、会のおかげです。ありがとうございます。この誌面をお借りして、心より御礼申し上げます。



#### \*分科会紹介 グランドゴルフ---佐々木 武次

ゲートボールの団体競技が衰え、グランドゴルフ(個人競技)の人気が出始めた頃「男の居場所」の会にグランドゴルフの分科会が結成され、天神さんの裏の長岡公園の凸凹のグランドでのプレーをしていました。現在は、芝生のあるゴルフ場でマイスチックでのプレーをするようで、腕の方は別として贅沢なグランドゴルフを楽しんでいます。未経験者の方、是非挑戦しませんか!病みつきになりますよ。