

平成 31 年 3 月 30 日

事務局：〒770-0943 徳島市中昭和町 1-61 「新老人の会」徳島支部

E-mail: pianomed@bronze.ocn.ne.jp Phone: 080-2999-1534

**1) “一水会” 会場の「あん」は、5月8日(水)まで**

徳島支部発足の約2年後より、開催しておりました“一水会”でしたが、このたび、徳島支部世話人で店主の木本美代子様が経営を終えられることとなりました。1年以上前から、木本様よりご相談があり、参加者からもご意見を聞き、世話人で考えておりましたが、4月・5月は、「あん」にて行い、6月より徳島駅前周辺のお店を月替わりで、開催する予定です。

全国的にみても、“一水会”のような毎月継続して会員同士の懇親会を開催している支部は他になく、全国支部世話人会へ行っても、非常に貴重な活動だと評価していただいております。“一水会”の会場として、ご協力くださった木本様、代表としてお問い合わせなどに対応していただきました五藤様には、深く感謝いたしております。

6月より、毎月会場が変わりますが、一水会にご参加ください。お待ちしております。

**【4月・5月】**

日時：4月3日(水) 5月8日(水)

18:00～20:00

場所：「あん」

徳島市秋田町2-19(平成ビル2階)

(Tel 088-623-1502)

会費：4,000円

※ 申込・問合せ

TEL：090-8287-3753 (五藤喜久子)

**【6月】6月9日講演会前日の交流会と合同開催(※要予約)**

日時：6月8日(土)

場所：カフェバー コティ(徳島駅前側よりポッポ街へ入り、セブンイレブンの隣のビル)

徳島市寺島本町西1-61-4 阿波けんどビル7F

※ 申し込み・お問い合わせ 075-778-4151 日本糖質制限医療推進協会

**【7月・8月】**

日時：7月3日(水)、8月7日(水)

場所：未定(徳島駅前のお店を検討中、決まり次第、ご案内します)

※ 申込・問合せ TEL：090-8287-3753 (五藤喜久子)

## 2. 「新老人の会」(徳島、四国連合) 企画による講演会

チラシを同封しておりますが、「新老人の会」徳島支部および四国連合では、医学健康講座を行います。また、講演会前日には、徳島駅前のコティにて、交流会を行います。是非、お友達も誘って講演会・交流会へお越しください。

### ★講演会：糖質制限食講演会 IN とくしま

～美味しく楽しく、炭水化物(糖質)を減らして健康に！

◆日時：2019年6月9日(日) 13:00～15:30 ※開場・受付は12:40～

◆会場：アスティとくしま 3階 第2特別会議室

◆内容：第1部：「糖質制限で心身ともに健やかに」

板東浩 医師 日本抗加齢医学会評議員／徳島県糖質制限研究会代表

第2部：「糖尿病・生活習慣病を予防、改善する糖質制限食

～人類本来の食事、人類の健康食」

江部康二 医師(財) 高雄病院理事長 / (一社) 日本糖質制限医療推進協会理事長

◆受講費(資料付き)：2,000円

◆お支払い方法：銀行振込／クレジットカード ※事前決済のみ。詳細はチラシに記載。

主催：一般社団法人日本糖質制限医療推進協会

共催：「新老人の会」(四国連合、徳島支部)／徳島県糖質制限研究会

### ★交流会：(6月の一水会と合同でします)

◆日時：6月8日(土) 19:00～

◆会場：阿波踊り&ミュージック

カフェバーコティ 阿波けんどビル7F

(徳島駅側よりポッポ街へ入り、

セブンイレブンの隣のビルの7階)

〒770-0831 徳島市寺島本町西 1-61-4

◆参加費：4,000円(軽食・フリードリンク付)

◆お申し込み方法：予約制 講演会と同じです。

美味しく楽しく、炭水化物(糖質)を減らして健康に!

# 糖質制限食 講演会 IN とくしま

こんな方におすすめです!

- 血糖値が高くて糖尿病だといわれた
- 健康的にダイエットをしたい
- 糖質制限してみたいけど、踏み出せない
- 体重増加、メタボに悩んでいる
- 食後の眠気をどうにかしたい
- わたしの糖質制限、大丈夫?と思っている

第1部 「糖質制限で心身ともに健やかに」  
板東 浩 医師 / 日本抗加齢医学会評議員 / 徳島県糖質制限研究会代表

第2部 「糖尿病・生活習慣病を予防、改善する糖質制限食  
～人類本来の食事、人類の健康食」  
江部 康二 医師 / (財) 高雄病院理事長・(一社) 日本糖質制限医療推進協会理事長

【日時】2019年6月9日(日) 13:00～15:30  
※開場・受付は12:40～

【会場】アスティとくしま 3階 第2特別会議室

【受講費(資料付き)】2,000円

【お支払い方法】※事前決済のみとなります。  
銀行振込／クレジットカード

お申し込み方法  
予約制です。※お申し込みは、下のいずれかにしてください。  
● 日本糖質制限医療推進協会ホームページ (<http://toushutsuseigen.or.jp>) 内、申し込みフォームにて  
● TEL: 075-778-4151 にて  
● FAX: 075-320-2451 にて  
※FAXでお申し込みの場合は、①氏名 ②住所 ③TEL、FAX番号 ④参加人数 ⑤敬称の略称は、⑥関係者の方の氏名を記入の上、お送りください。

◆主催：一般社団法人日本糖質制限医療推進協会  
◆共催：「新老人の会」(四国連合、徳島支部)／徳島県糖質制限研究会

★本企画の連絡先、申込先は、「新老人の会」徳島ではありません。チラシにあるように、全国組織の一般社団法人日本糖質制限医療推進協会で、すべて予約制ですので、当日の受付はありません。ご自身で、チラシに記載の電話番号075-778-4151へ

## 2) 「新老人の会」講習会&クリスマスコンサートを開催

年末の街角が華やいでいる12月24日、徳島において、徳島/四国連合による講習会&クリスマスコンサートが開催されましたので報告します。

講演会の講師は、高知、香川、徳島の「新老人の会」世話人代表が、医療および健康にかかわる話題を提供しました。内田泰史先生（高知）は「生活習慣の改善で認知症、がんの予防を」、大原昌樹先生（香川）は「人生が豊かになるいろいろな活動」、

板東浩（徳島）は「クリスマスのお話」についていろいろなエピソードを紹介しました。

後半は、楽しいクリスマスの音楽と音楽療法セッションです。「新老人の会」の講演会で、A Music Societyの子供たちによるコンサートとなりました。その中でクリスマスソングのメドレーや、クラシック曲としてウェーバーの「狩人の歌」をドイツ語で披露。可愛い子供たちの歌やピアノに大いに盛り上がりました。

また、音楽を活用して口腔機能を高める「パタカラ体操」も紹介しました。口腔機能については、高齢者の唇や舌、咽頭の機能低下によって、誤嚥をきたすことがあります。



それを、発声練習することで嚥下障害を予防できる口腔機能訓練です。「パ行」「タ行」「カ行」「ラ行」の発声で歌を歌いながら、口腔機能や嚥下に関わる筋肉を訓練するのですが、今回は「桃太郎」の歌に合わせて、「♪ ぱ→ぴ→ぷ→ぺ→ぽ ぱ→ぴ→ぷ→ぺ→ぽ〜♪ 」と歌っていただきました。また、「花咲かじいさん」の曲に合わせて、歌いながら、指の曲げ伸ばしや、グー、チョキ、パーと手を動かしながら、参加者を巻き込み、最後は、ベートーヴェン作曲のよろこびの歌を会場全員で歌いました。日野原重明先生は、日本の音楽療法の発展にも、大きく寄与されましたが、以前「人類の歴史で医学や音楽、宗教の3者は根源が同じだ」ということをおっしゃっておられました。

「新老人の会」徳島/四国連合 主催

# 「新老人の会」講習会 & クリスマスコンサート

日時：平成30年12月24日（月曜日、祭日）  
午後2時開演～午後4時閉  
受付は午後1時15分～

場所：四国銀行ホテル3F ロイヤルパルティ（JR徳島駅前）  
会費：1,000円（クーポンとコピー代を含む）

## プログラム

- 1) クリスマスのお話  
板東 浩 先生（徳島「新老人の会」代表）
- 2) 人生が豊かになるいろいろな活動  
大原昌樹 先生（香川「新老人の会」代表）
- 3) 生活習慣の改善で認知症、がんの予防を  
内田泰史先生（高知「新老人の会」代表）
- 4) クリスマスコンサート  
クリスマスのお話を一緒に歌いましょう

「新老人の会」会員の方も、一般の方も参加できます。あらかじめ予約をお受けください。席も確保します。お申し込みは、お名前、所属可能な電話番号、会費の有無、お名前を記載し、12月20日までにFAX（郵留）またはメールへのご返信をお願い申し上げます。なお、電話で問い合わせ申し込みの場合には、後でその電話番号にご住所を知らせさせていただきます。

●FAX 088-603-1030  
●Mail [shinronen@shinronen.or.jp](mailto:shinronen@shinronen.or.jp)  
●Tel 080-2909-1534  
※期日までに、満席になった場合にはご了承ください。

申込者 お名前 \_\_\_\_\_  
FAX \_\_\_\_\_



### 3) 「新老人の会」徳島のこれからの活動

四国地区における「新老人の会」の歴史を振り返りますと、早い時期に高知県の内田先生が、四国支部を設立されました。当初、徳島在住の会員は、高知県発信の活動に参加されていたそうです。その後、日野原先生がいろいろな方に打診され、四国四県に各支部が設立され、現在まで発展してまいりました。

皆様も東京からの会報で、ご存知のことと思います。が、今後の活動は、全国的な組織ではなく、それぞれが独立した「新老人の会」として行っていくこととなり、四国4県でも講演会などを合同で開催したり、各県の「新老人の会」が主催・共催する行事の情報を共有することとなりました。

平成31年1月12日(土)、「新老人の会」高知の世話人代表の内田泰史先生が、日本統合医療学会(IMJ)高知支部を設立され、学術講演会・懇親会を開催されましたので、参加しました。

統合医療とは、通常西洋医学(Western Medicine, WM)に補完代替医療(Complementary and Alternative Medicine, CAM)を加え、すべてを統合したものであり、ヨガ・カイロプラクティック・鍼灸・アロマ・音楽療法など幅広く、多岐にわたります。講演会では、仁田新一先生(IMJ名誉理事長・東北大学名誉教授)が「日本統合医療の現状と将来」についてお話をされ、西原利治高知大学教授は、「消化器内科がすすめる統合医療」について、医学概論や消化器学などを参加者にも非常にわかりやすく解説され、日本ヨガ療法学会理事長である木村慧心氏が、ヨガの基本となる概説に加え、日常生活の中でもヨガの有効活用などについて述べられました。内田先生も日野原先生とのエピソードを交えながら、お話をいただきました。

この講演会には、「新老人の会」高知の会員の方が参加され、熱心に話をお聞きになっておられました。また懇親会でも、統合医療学会の講師や会員と共に参加され、「新老人の会」高知の会員の皆様も自己紹介や「新老人の会」を通しての活動をお話されていました。



日本統合医療学会高知支部  
設立総会・学術講演会

- 開催日：平成31年1月12日(土)
- 場所：三翠園 2階孔雀の間(高知市鷹匠町1-3-35)
- 参加費：1,000円  
日本統合医療学会 高知支部  
会員募集中 年会費1,000円

～プログラム～

13:00～ 高知支部設立総会  
13:30～ 学術講演会

- ◆ 演題1 (13:30～14:30) 日本統合医療の現状と将来  
一般社団法人日本統合医療学会 前理事長/東北大学名誉教授 仁田 新一 氏
- ◆ 演題2 (14:30～15:00) 消化器内科がすすめる統合医療  
高知大学医学部消化器内科学 教授 西原 利治 氏

15:00～ 休憩  
15:20～ 一般研究発表  
・「全人的医療と日野原イズム」 日本統合医療学会 西国支部長 飯塚 直 氏  
・「生活習慣の改善で認知症、がんの予防を」  
医療法人形勢会 内科脳神経外科 理事長 内田 泰史 氏  
※当日受付・観覧可、無料

16:45～ 閉会  
17:30～ 懇親会(会費4,000円 会場：三翠園14階スカイビュールーム)

■ お問い合わせ：日本統合医療学会 高知支部  
〒780-0952 高知市塚ノ原37 内田脳神経外科  
TEL 088-843-6007(受付)088-843-1091 / FAX 088-854-3151



また、内田先生は、医師としてのお仕事以外にも、子供たちの教育が大事であると、自然と共に生きる教育を行う、保育園・幼稚園を開校されているが、4月からは小学校も開校されるそうです。今後、高知・香川・愛媛・徳島の4県でも行事などを開催、共催し、協調して活動していきたいと考えております。