

壁のカレンダーは残すところ1枚となり、街はXmasモード。楽しいXmasの後は大掃除。家の埃も心の埃も楽器の埃もきれいに払って、新しい年を迎えましょう。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。今年1年、ありがとうございました。

★星っさんコーナー(その106)

「歯の健康・新情報」

顧問 星島明郎

「全ての病は歯から始まり、全ての健康も歯から始まる」というテレビ番組を見ました。歯の健康は健康長寿の指標となり、不健康な歯は脳の衰え・足の衰えにつながっていくというのです。すなわち歯が丈夫だと噛むことによって脳と足の機能を若く保ち、認知症の発症をも予防するというのだ。健康な歯で食べ物をしっかり咀嚼すると、脳の前頭葉の血流量が増し、認知機能も活性化する。日本歯科大学の菊谷武教授、そして日本歯科大学新潟生命歯学部の中田教授も「今や口腔ケアが全身の健康維持・増進の鍵になりつつある」とはっきり言っています。高齢でも歯が健康で丈夫であれば、脳と足の機能を若々しく保つことが出来るのが最近の研究で分かってきたのだそうです。私も8年前、生涯笛を吹きたい一心で思い切って治療したインプラント(最近、又2本追加しました)でしたが、健康面で大いに役に立ち、80歳を過ぎた今、何とか認知症の進行をくい止めているのはそのお蔭でしょうかネー(笑)。

又、ある経済紙での調査で、実際に老後を迎えた1000人に聞いたアンケートで、リタイヤ前にしておけば良かった「後悔ランキング」の第1位は「歯の定期検診を受けておけば良かった」でした。ちなみに第2位以下は「スポーツなどで体を鍛えておけば良かった」、第3位「日頃からよく歩けば良かった」、第4位「暴飲暴食をしなれば良かった」、第5位「間食を控えれば良かった」でした。全て健康に関するものでしたが、特に歯の健康は他の全ての病気に対して大きな影響があるとのことでした。私は現在毎月1回のペースで、インプラント手術をした歯科医のもとで定期検診をして頂いています。歯垢を取り、ポケットの掃除をし、歯磨きの指導をして頂いています。皆さん、今は良くて将来後悔しないように「歯の定期検診」を受けて、みんな必ず来るであろう老後に備えてください。

★演奏会情報

♪Xmas Concert Silent Night2014

～多彩な音色のアンサンブル、一足お先にお届けします♪～

日時:12月20日(土)19:00開演(18:30開場)

会場:倉敷ギャラリー(倉敷市中央1丁目8-11、電話086-422-5858、JR倉敷駅南口より徒歩10分)

出演:伏見英里子(Fl.), 樋口利歌(Vn.), 原田一平(Cb.), 井上千裕(Pf.), 時久 峻(Per.)

入場料:2,000円(1drink付)

曲目:リベルタンゴ、クリスマス・キャロルメドレー、情熱大陸 他

お問合せ:090-1332-7941(伏見さん)

倉敷美観地区の一画に佇むギャラリーです。岡山出身の作家による展示もお楽しみに。

★演奏会情報&チラシの会報への同封について【連絡先が変わっています】

演奏会情報は12月26日(金)までに谷川さん(会報係チーフ)に連絡してください。また、演奏会のチラシを会報封筒に同封・郵送(原則として奇数月のみ)を希望される場合は、A4版はそのままで(A3版は二つ折りにして)長谷川楽器店に持参してください。その際、必ず事前に会報係チーフに連絡し、会報発送数を確認してください。会報係チーフ連絡先:qzb03677@nifty.com(谷川さん)

★チラシをホームページに掲載する方法について

演奏会のチラシを岡山フルートの会のホームページに掲載してほしい会員は、チラシを折らないでホームページ係チーフ(柴田さん)に郵送してください。なお、チラシをPDF化できる会員につきましては、以下のアドレスにファイルを添付してお送りください。

ホームページ掲載用チラシ送付先:柴田 聡さん

〒703-8282 岡山市中区平井1126-52 okayama-flute@mail.goo.ne.jp

【会報の封筒詰めのお知らせ】

2015年1月号の会報の封筒詰めを、1月6日(火)午後7時から長谷川楽器店3階ホールで行います。会員の皆さまには、ぜひ、封筒詰めのお手伝いをお願いします。