

今月のテーマ ● コープぎふ LPAの会 暮らしの見直し講演会のご案内

値上げラッシュに負けない! 家計作りのコツはこれ!

●日時: 2023年11月1日(水)
13:00-15:00(12:30より受付開始)

●会場: OKBふれあい会館 14F
展望レセプションルーム
(岐阜県岐阜市数田南5丁目14-53)

●定員: 40名 (定員になり次第、締切らせていただきます。)

託児あり 先着3名(有料:200円/人)
※事前申し込みが必要です。

●申込方法: 下の二次元コードもしくはコープぎふ
ホームページにアクセスいただくか、
お申込み・お問い合わせ先電話番号からお申込みください。

お申込みは
こちらから



9月4日(月)午前10時より受付開始となります。
★お寄せいただいた個人情報は、講演会の
連絡のほかにコープぎふのご案内に利用
する場合がございます。ご承知ください。

●講師名: 深田 晶恵 氏

生活設計塾クルー取締役 ファイ
ナンシャル・プランナー(CFP®)
外資系電機メーカーのOLから
1996年にFPへ転身。セミナーで
は「すぐできるマネープラン」を提
案。わかりやすく、はぎれの良い
語り口に定評がある。
ダイヤモンドオンラインなどでマ
ネーコラムを連載中。近著に「知
識ゼロの私でも! 日本一わかり
やすいお金の教科書」(講談社)、
「まだ間に合う! 老後のお金のつくり方」、「サラリーマンのための手
取りが増えるワザ65」「住宅ローンはこうして借りなさい」改訂7
版「30代でそろそろお金を貯めようと思ったら読む本」など



お申込み・お問い合わせ先 | 生活協同組合 コープぎふ
共済推進部: LPAの会 後援団体: コープ共済連
TEL 058-370-6713 受付時間/9:00~17:00(月~金)

2023年度 | 第2回 理事会 だより (7/12)

1 6月期決算について承認しました

単位: 百万円

6月度事業結果	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,388	0	6,991	-44
総事業高	2,470	0	7,220	-43
事業経費	522	-20	1,541	-64
経常剰余金	130	27	220	57
当期剰余金	91	19	154	40

組合員数 257,889名 計画比 99.7% (加入885名)
出資金 48億3,742万円 一人当り出資金 18,757円

2 「いび川のひとめぼれ5kg」終売について

予約登録で取り扱ってきた「いび川のひとめぼれ5kg」は、生産者の減少によりお届け数量の確保が困難になり、10月3週で終売となります。長らくご利用いただいた組合員にはご迷惑をおかけしますが、他のお米にて新たに予約登録をしていただき、ご利用いただくと幸いです。



3 「冷凍あらびきミニウインナー」終売について

ケンコー工場(旧明治ケンコーハム三島工場)の工場再編により、コープぎふ各務原支所開発商品である「冷凍あらびきミニウインナー」が終売となりました。発売から多くの組合員にご利用いただきました。ありがとうございました。



4 各務原市との「子育て支援に係る連携・協力に関する協定」締結について

7月13日、各務原市と、「子育て支援に係る連携・協力に関する協定」を締結しました。これまでも、各務原市が発行している子育て支援情報をステーションで希望者にお渡ししたり、離乳食交流会を実施していますが、行政と連携・協力することで、安心して子育てができる環境づくりを推進していきます。



わたしの
ひとこと

最近第2子の男の子が産まれましたが、上の子は女の子だったので、授乳の時の吸い付く強さや脚力の強さに驚いています! 男女の違いはこんな頃から出るのですね。
(関市 ゆーちゃんさん)

教えて
先生!



健康
講座

今月のテーマ おどろきの健康大学
OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

今月の
先生紹介

おくむら あゆみ
奥村 歩 氏
おくむら
メモリークリニック
理事長



「熟睡習慣」で、
認知症を予防
その1

睡眠と認知症の関係

大リーグの大谷翔平選手は、「二刀流で活躍するのに、最も大切にしている生活習慣は?」とインタビューされた際、いつも「ぐっすりと眠ること!」と答えます。

睡眠が健康のために大切なことは、皆さん実感されていることでしょう。しかし大半の日本人は、大谷選手のように睡眠をそこまで重要視していないのではないのでしょうか? 近年の調査では、「日本人の睡眠時間は、外国人の平均より1時間以上も短い」というデータが出ています。

そんな中、最近、睡眠が認知症の予防に非常に重要であることがわかってきました。アルツハイマー型認知症の原因である脳のゴミ(アミロイドβ)が、熟睡中に「水洗い」されていることが発見されたのです。水掃除をしている「水」とは? 脳脊髄液のことです。

脳はパックの豆腐と同じ?

脳は、脳脊髄液と呼ばれる無色透明な液体に満たされています。脳神経外科手術の現場では、硬い頭蓋骨をドリルで開けます。次に頭蓋骨と脳の間にある硬膜を、メスで切開します。その直下には、クモ膜と呼ばれるサラップのような薄い膜に覆われて、美しく揺らぐ脳が鎮座しています。そして、クモ膜を慎重に切開すると、滾々と清らかな水が溢れ出てきます。この水が脳脊髄液です。

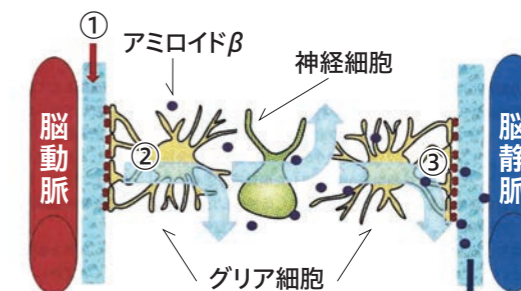
脳神経外科医は患者さんやご家族に、脳脊髄液の理解が必要となる治療・手術の説明の際、よくある例え話をします。それは、「脳は、脳脊髄液と呼ばれる無色透明な水に包み込まれています。スーパーで売られているパックの豆腐のようなものです。パックが頭蓋骨で、豆腐が脳です。脳はパックの豆腐と同じように、水に護られているのです」というものです。

脳脊髄液の役割

豆腐の水にも豆腐を傷めない働きがあるように、脳脊髄液には大切な脳を保護する役割があります。そしてこの脳脊髄液は、停滞している豆腐の水とは異なり、川の水のように絶えず入れ換わっています。このようにダイナミックな脳脊髄液は、栄養物質の輸送や老廃物の排泄など、脳の新陳代謝に重要な役割を果たしていると考えられてきました。そして近年、アミロイドβの排泄にもこの脳脊髄液が大きな働きをしていることが発見されたのです。脳のゴミは、脳脊髄液によって「水掃除」されているのです。

脳脊髄液の流れ

脳脊髄液は、図のように脳動脈の血管周囲腔に沿って脳深部に流入します[①]。そして、血管周囲に密着しているグリア細胞の水門から脳内に流入します[②]。その後、脳脊髄液の主流は静脈側の血管周囲腔の方に向かいます[③]。この脳脊髄液の流れの過程でアミロイドβは運搬され、排泄される「水掃除」が行われるわけです。そしてこの掃除が最も働くのが、熟睡しているノンレム睡眠中であると考えられているのです。



昼は適度に運動して夜は熟睡することが、認知症予防の要といえるでしょう。次回11月号では、ぐっすり眠るための具体的な生活術について記します。

熱中症になりました。1日クーラーの中にいたのですが、夕食後急に吐き気が来て、経口補水液を飲みました。以前にも同じ事があったので、早く対処出来ました。
(可児市 cindyさん)

わたしの
ひとこと

