

「パトロール」よもやま話（R7年3月）

ふれあいパトロールの会は町内を3グループで分担し活動しておりますが、私が所属するAグループは「総じて元気に見える」と、他グループの方からお聞きしました。年齢層は各グループ共70代～80代半ば位で大差無いのに何故？と思い分析してみると、Aグループのメンバーは

1. 日常の運動機会・運動量が多い

現役ゴルファーがグループの半数近くも居て、さらに自前の畝で野菜作りをされる、両方を兼務される方も居られます。またパトロールの無い日でも個人の目標を立てて歩く方も。その様な足腰が未だ丈夫な方々が率先してグループをリードして歩くので、自然にグループ全体の歩行速度が速いようです。

2. おしゃべりタイムの楽しみ

スポーツ好きな方々が多いので、野球・ゴルフ・大相撲・サッカー・テニスなど、皆さんの知識・最新の情報量の豊さに驚かされます。

スポーツ界がオフシーズンに入ると、「何もやってなくて、つまんねーな」と嘆く声が起こります。

また、浅い政治談議、家族や友人等の近況話、自分の農園の作付けなど情報の提供や野菜生育のアドバイス等の会話も脳に少なからぬ刺激を与えているのでは？

また姿は見えなくても、しゃべり声でグループの現在位置が推測できるという住民の声も聴きました。



以上は私見ですが、いずれにせよパトロール活動は「頭脳と身体の劣化・老化の進行を少しでも遅くする事に寄与している」と言えるでしょう。

ご興味や関心を持たれた方のパトロール活動へのご参加をお待ちしています。

ふれあいパトロールの会 代表

柴田 脩