

ニュース 284 号
令和 3 年 3 月号



<ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまぢの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 2 月 22 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152) 藤田 (3702-8563) 若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478) 成田 (3424-8652)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

花見と散歩に出よう！

花見の季節になりました。ステイ・ホームを強いられて閉じこもっていましたが、陽気も良くなりましたので、花見を兼ねて散歩などしてみたいかがでしょうか。

幸いにも、私たちの周りには大小の公園があり、桜並木も数か所あります。すべて歩いて行けるエリアです。でも、「コロナが」「花粉が」「インフルエンザが」と思うとつい足踏みしたくなることも確かです。しかしながらこれらには共通の防御方法があります。

マスクです。手洗いです。外出時のマスクや、帽子、衣服等は家に入る前に叩くなり水洗いするなりでオーケーです。

但し、ソーシャルディスタンスを取り、陽気に浮かれてのお酒を慎んで、大声で話さないことを守りましょう。

早く、不要不急の外出自粛よ、さらばと行きたいものです。





ひまわり

春爛漫

新元 栄

“やよい”

大らかな萬葉の歌の調べに、ほのやかな（ほんのりまるやか：の意味か）春の訪れを覚える。春の雪解け、巖を走り落つる滝（垂る水）の水かさも増し、山の陽だまりにワラビが萌え出る。ツクシ、ゼンマイ、木の芽など、今まさに生い出づるを、弥生と言う。

- 岩ばしるたるみの上のさわらびのもえ出づる春となりにけるかも（万葉集）

“啓蟄”

けいちつ……。冬の間、地中に冬眠していた蟻・地虫・蛇や蛙にミミズなど穴より出づるを言う。

- 啓蟄のみみずの紅のすきとほる（青邨：せいそん）

“ひな祭り”

ユキヤナギが白々と清潔な小さな花をこぼれるほどにつけた。レンギョウの花が咲く。黄色い花をつけた枝がしなやかにたわんで美しい。庭は急に明るさを増す。桃の花の咲く頃ひな祭りが来る。緋もうせんに並べられた、ひな人形の横顔がぼんぼりの灯に映える。

- いきいきと細目かがやく雛（ひいな）かな（蛇笏：だこつ）

“彼岸”

3月も半ばになると春の陽ざしは暖かさを増す。と、急に枯草のあたりが青やいで来る。ヨモギが薄緑の若芽を見せる。その頃になるともう彼岸の入りである。「暑さ寒さも彼岸まで」人々の胸に暖かい想いが流れる。そして草餅の匂いに土臭い、味に人々は春の訪れをじかに感ずる。

- 草餅の黄粉落せし胸のへん（虚子）

“おぼろ月”

彼岸が過ぎると春の足並みが早い。露を含んだ清々しい朝。ヤナギは一斉に芽を吹く。春の陽をたくましく吸って真赤なボケの花が咲く。モクレンは薄紫の花を昼下がりの空間に点ずる。菜の花は黄色く色さえて、明るいままに春の日は暮れる。

- 菜の花や月は東に日は西に（蕪村）

そして夜、暖かい気流の中におぼろ月が浮かぶ。

- 沈丁花春の月夜となりにけり（虚子）

春に先駆けてふくいくと香を放つチンチョウゲも、やがて白くその花をこぼす頃、桜便りが聞こえて来る。

やがてらんまんたる春がやって来るのである。



ひまわり

長野茂 (ながの しげる) 先生の ココロエ! 体操



掃除しながら脚の筋力をアップ!

からだを支える太もも・おしりの筋肉、すり足を防ぐふくらはぎ・すねの筋肉、ひざを上げる腰の前にある筋肉をバランスよく鍛え、転倒を予防。「転ばぬ先の自前の杖」を育てましょう。

掃除機・脚の前後左右踏み出し

1 「脚の前後踏み出し」

脚を肩幅に開き、両手で掃除機を持って背筋を伸ばし、おなかを引き締める。次に右脚を踏み出してひざを軽く曲げ、バランスをとりながら両手を伸ばして掃除機を10秒かける。左脚も同様に。



【ココがポイント】

最初はひざを軽く曲げて行い、余裕があればしっかり曲げると(直角くらいまで深く)より効果的

2 「脚の左右踏み出し」

次に、右脚を右横に踏み出してその方向にひざを軽く曲げ、バランスをとりながら両手を伸ばして掃除機を10秒かける。左脚も左横に踏み出し、同様に。



前後踏み出し・
左右踏み出し
各10秒×3セット



ココに効く

- 転倒予防
- ひざ痛予防
- 冷え予防
- 基礎代謝アップ

◎ひざが痛い人は、運動をする前にかかりつけ医に相談してください。

長野 茂先生 / フィットネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会 各代表
日常ながら運動の考案・提唱者で、21世紀型の健康づくりの啓発・普及をマスメディアやインターネット、講演会・講習会などで展開。近著「首・肩・腰スッキリ! 体調改善! 簡単ながらストレッチ」(SB クリエイティブ) など著書多数。
日常ながら運動推進協会ホームページ <http://www.nagara-exercise.net>

①無理をせず、できる範囲でやってみましょう。②万一、痛みが出たときはすぐに中止して、様子をみましょう。

ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる句会

須藤 光迷選

ママよりもパパとお風呂や冬温し

明弘

無人駅誰が作りし雪達磨

喜美枝

松葉蟹指十本の塩におう

敏生

数え日や久しき人と肘タツチ

富子

凧揚げの糸は父から子の手へと

久代

コロナ禍は新年もなく拡がりぬ

正和

冬晴れや鬼滅に行くぞ桃太郎

佳子

葱大根さげて狛犬あおぎけれ

光迷

深澤短歌会

三田 しづ子 選

コロナ禍の一年が過ぎ初日射す

東京五輪への想いふたたび

鈴木則子

晴れわたる空に黄色も鮮やかに

銀杏並木は一筋に続く

醍醐和子

最後の一枚になりしカレンダーさすりつつ

コロナ感染の減少祈る

原 幸子

今日行きし散歩の道の片側に

どんぐりの実の多に落ちぬし

広田千鶴子

忙しかった今日一日の顔洗う

見たきドラマの始まる前に

三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

孫や子と湯気の立つ鍋癒される

中村キミ子

洗顔でシワシミ取れた夢だった

小川登志恵

せかせかと動けば上がる歩数計

青柳義博

理屈抜き死にたくなってまず自粛

山田信恵

洗いたて履くのが惜しい白い靴

長谷川康子

湯を上り寝化粧したらいい眠り

永沼啓子

うっかりと家の中でもマスクする

成田美智

負けないで春は必ずやってくる

船木澄子

ねたきりゼロの ひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させください

ビワ酒〈ビワ葉酒〉を作ってみませんか！

コロナ禍で自粛生活を余儀なくされている今日、ご自宅で簡単に作れる健康
ビワ酒(ビワ葉酒)を紹介いたします。ぜひ、チャレンジして見てください。

つくり方

ビワの葉を、よく洗い・水気を拭いてから・乾燥し・細かく切り・広口ビンに半分
くらい入れて、それに焼酎(甲種 35 度以上の物)を一杯に入れます。

冷暗所保管3ヵ月位で茶色の液になり、もう利用できますが半年か1年で葉を
取り出す。(途中、1ヵ月単位で中身を上下攪拌すると良いでしょう。)

利用方法

薄めて飲む。(ぜんそく、気管支の弱い人は、特にお勧め。)

湿布、塗布する。傷・やけど・水虫・湿疹・皮膚炎・打ち身・捻挫等に特効。

神経通・腰痛は湿布する。

注 1 ビワの葉には“アミグダリン”という成分が多量に含まれ癌に効くそうです。

注 2 アミグダリンは煎じてあまり出ませんが、浸しておくとお出てきます。

注 3 葉は、古いゴワゴワした方にアミグダリンが多い。新葉や小さい葉でも良い。

注 4 取り出した葉は、風呂に入れてビワ酒風呂とすると良く温まる。

深沢区民センター1階施設利用禁止について

世田谷区からの指示で、下記の期間、深沢区民センターの1階施設の一般利
用が禁止となりました。

理 由 コロナワクチン接種会場に利用となるため。

期 間 4月26日(月)～9月26日(日)

当会影响グループ けやき会(体操)・男の初心者料理教室(料理)・

ひまわり川柳会(川柳)・麻の実会(麻雀)

各グループは、出来る限り代替施設利用などで個別に活動します。

配布参加者

中塚 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又
藤田 有田 原田 青柳 新元 益城 下地 山田(富) (順不同)

2021年(令和3年)3月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
1日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 3月の行事確認。4月の行事確認と情報紙作成の準備をします。
2日(火)	休会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、今月も休会です。
7日(日)	10:00 集合	桜新町区民集会所 新元 TEL080-5647-1079	桜並木発芽鑑賞会(自由参加) 桜フォーラム主催の催しです。
9日(火)	10:00~ 14:30	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436 (場所変更注意)	ミニデイひまわり 再開します。体操やおしゃべりもコロナ感染に注意して楽しみましょう。マスク携帯と事前の体調も注意しましょう。
11日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 (佐藤先生) 今年、最初の教室となります。焼きビーフンなど台湾の屋台料理を作ります。
12日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムを楽しみましょう。
15日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 4月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。5月号の情報集め。
16日(火)	休会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、今月も休会です。
17日(水)	13:30~ 15:30	深沢地区会館 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「痛い」です。欠席の方は、課題吟3句(2句で可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
23日(火)	10:00~ 14:30	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436 (場所変更注意)	ミニデイひまわり 出来ることをしながら楽しみましょう。ソーシャルディスタンスにマスク、いつもの通りです。
29日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 4月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしくお願います。

グラウンドゴルフの会

担当 下妻 TEL3702-4627

*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園

※工事のため当分の間、三島公園開催は中止です。

麻の実会 例会:会場

担当 加藤 TEL080-5899-2497

再開については、状況を見て個別にご連絡いたします。