

<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あの会

編集：編集グループ 配布：地域公共施設など 令和 5 年 8 月 28 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) 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。 *

ねたきりゼロ健康情報

飛蚊症(ひぶんしょう)をご存知ですか

飛蚊症は、視界に浮遊物が見える症状です。多数の方が経験されていると思います。蚊が飛んでいるように見えるのでこの名が付けました。黒い細長い点、小さなゴミや糸くず、薄い雲など見え方はそれぞれです。それが、目の前に現れ目の動きに合わせて動きます。ですから思わず目を閉じたり、こすったりした経験がありませんか。

眼球の内部には、硝子体(しょうたい)という透明なゼリー状の組織があり、飛蚊症は硝子体に生じた濁りが影になって網膜に映ることで起こります。多くは加齢に伴う生理的なもので、うっとうしいと思いますが、あまり心配いりません。

但し、症状がひどくなったなど気になるようでしたら眼科医を受診してください。網膜剥離や硝子体出血などからの症状もあるからです。

参考：監修 井上眼科病院医院長 井上賢治先生より



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。『脳が若返る 健脳エクササイズ』(家の光協会)、『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
<https://www.nagara-exercise.net>



ながの しげる
長野 茂先生の

毎日できる体操

ややきつい

応用編

ひざ水平上げ & 腕押し運動

ひざ水平上げ

左右各10秒

同時に

腕押し

20秒

×3セット

1日
2回

1



イスに浅く座り、
背筋を伸ばしておなかをへこませる。
左脚をまっすぐ前に伸ばし、
つま先を上に向けて立てる。
両手は胸の前で指を組む。

2



その姿勢から
左脚を床と平行になるまで上げ、
ひざにギュッと力を込め、
同時に両腕を強く押しあけて
10秒維持する。
脚を替えて同様に。

ひざをまっすぐ伸ばして行う。 — の部分を意識して力を込める。

ポイント

ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷 選

銀髪の眩しき女よ桐の花

佳子

薬止め元気もりもり夏過ごす

喜美枝

夜店にておもちゃの指輪贈られて

美つ江

夜店見に今はひとりの自由人

富子

ロボットの運ぶ餃子や梅雨ぐもり

久代

夏椿見るたび蕾ふくらみぬ

正和

糠漬けの曲がり胡瓜に昭和の香

光迷

深澤短歌会

原 幸子 選

調整中のため、しばらく掲載中止
します。

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

目眩する程の暑さにとじこもる

中村キミニ

エアコンに快眠託す熱帯夜

小川登志恵

梅雨明けは何時アジサイの花まばら

青柳義博

泣きながらそれでも母を追いかける

山田信恵

頁繰る手触りが好き本が好き

長谷川康子

金星は見守る父か半世紀

永沼啓子

愉しもう！梅雨には梅雨の梅仕事

成田美智

挨拶は「こんにちわ」より「暑いねえ」

船木澄子

2023年（令和5年）10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
3日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民センター ホール 青柳 Tel.3704-1478	けやき会（先生未定）転倒防止のためにはストレッチと筋トレ。軽い運動から少し負荷のある筋トレまで楽しくやりましょう。飲み物持参をお願いします。
10日（火）	10：00～ 14：30	デイホーム深沢 研修室 益城 Tel.5707-9436	ミニデイひまわり 楽しく体を動かし体力維持につなげましょう。おしゃべりもストレス解消ですね。
12日（木）	10：00～ 12：00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室 楽しいレシピは、当番さん次第。
17日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民センター ホール 青柳 Tel.3704-1478	けやき会（先生未定）ストレッチや筋トレを色々教えてもらっていますが、自分の家でもやるように心がけていますか。面倒がらずに続けて見ましょう。飲み物持参をお願いします。
18日（水）	13：30～ 15：30	深沢区民センター 会議室 成田 Tel.090-4705-440	ひまわり川柳会 10月の課題吟は、 <u>9月の川柳会</u> でお伝えします。欠席の方は、課題吟3句（2句でも可）自由吟2句、共に成田さへ提出願います。
24日（火）	10：00～ 14：30	デイホーム深沢 研修室 益城 Tel.5707-9436	ミニデイひまわり 仲間の元気な様子を見るのも、自分の健康維持に役立つものです。今日のお昼は何でしょうね。

※次の3つの集まりは、開催内容などの詳細は個別に担当者まで。

グラウンドゴルフの会

*毎週 火曜日 木曜日 駒沢公園ゲートボール場 9：15～11：00

担当 下妻 Tel.090-5549-5675

麻の実会

例会：会場

第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12：30～17：00

担当 加藤 Tel.080-5899-2497

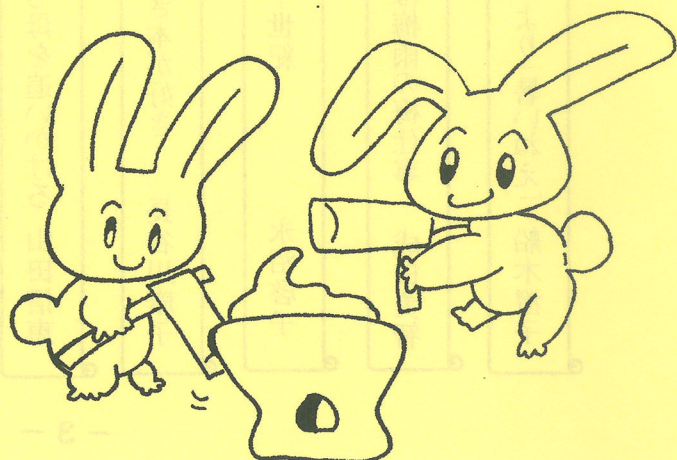
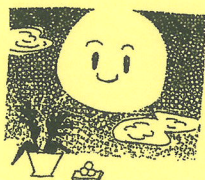
たんぽぽお茶会

例会：会場

第2（金曜日）

駒沢地区会館 10：00～12：00

担当 原田 Tel.3704-4182



2023年(令和5年)11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
6日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 Tel.5707-9436	企画会議 12月~2月冬号の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。各グループの活動内容を話し合います。
7日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 Tel.3704-1478	けやき会 (先生未定) 転倒防止には、日頃からの運動が大切です。先生の指導内容を解釈して出来るだけ続けるようにしましょう。
9日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室 当番さんのレシピに美味しく楽しみましょう。
13日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 Tel.5707-9436	編集予備会議 冬号の情報紙作成・確認・発行準備をします。追加情報など。
14日(火)	10:00~ 12:00	デイホーム深沢 研修室 益城 Tel.5707-9436	ミニデイひまわり 今月のテーマの「おしゃべり」がストレス解消になりますね。楽しい時間を一緒にどうぞ
15日(水)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 Tel.090-4705-4409	ひまわり川柳会 11月の課題吟は、 <u>10月の川柳会</u> でお伝えします。なお欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
21日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 Tel.3704-1478	けやき会 (先生未定) ストレッチから筋トレ。軽く体を動かし、時には少しきつい運動もやってみましょう。飲み物持参をお願いします。
27日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 Tel.5707-9436	編集会議 冬号の情報紙作成、印刷を行います。折作業も手早くすませましょう。
28日(火)	10:00~ 12:00	デイホーム深沢 研修室 益城 Tel.5707-9436	ミニデイひまわり 仲間の元気な様子を見るのも励ましになりますね。自分の健康促進にもつながりますよ。今日のお昼は何でしょう。

※次の3つの集まりは、開催内容などの詳細は個別に担当者まで。

グラウンドゴルフの会

*毎週 火曜日 木曜日 駒沢公園ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 Tel.090-5549-5675

麻の実会

例会:会場

第1・2・3・4・5(木曜日) 深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 Tel.080-5899-2497

たんぼぼお茶会

例会:会場

第2(金曜日)

駒沢地区会館 10:00~12:00

担当 原田 Tel.3704-4182



2023年(令和5年)9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
5日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (岸田先生) 8月8日の立秋から1ヵ月過ぎましたが、まだまだとんでもなく暑い日が続いています。運動も体調に合わせて楽しみましょう。飲み物持参をお願いします。
12日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 楽しいおしゃべりは、元気の源です。軽い運動も血液の流れを良くして、老化防止にも役立つようです。
14日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室・当番さんに任せるレシピ、楽しみにしましょう。
19日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (岸田先生) 転倒防止は、ストレッチと筋トレで対応しましょう。軽い足踏みでも役立ちます。飲み物持参をお願いします。
20日(水)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 9月の課題吟は、「声」です。欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
26日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 今日のおしゃべりの中身は、体のこと、夕飯のおかずのこと、時間も忘れ、もう別れの時間です。また10月も元気で会いしたいですね。

※次の3つの集まりは、開催内容などの詳細は個別に担当者まで。

グラウンドゴルフの会

*毎週 火曜日 木曜日 駒沢公園ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL090-5549-5675

麻の実会

例会:会場 第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497

たんぽぽお茶会

例会:会場 第2(金曜日) 駒沢地区会館 10:00~12:00

担当 原田 TEL3704-4182

