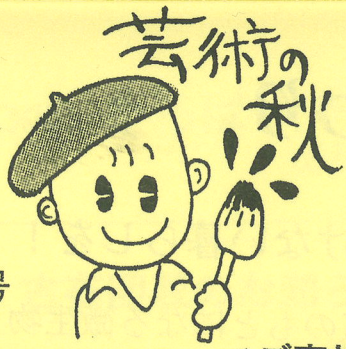


ニュース 304 号
令和 4 年 11 月号

＜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ちの会

編集：編集グループ　　配布：広報グループ　　令和 4 年 10 月 24 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

おしゃべりと脳活

コロナ禍の中、皆さん「おしゃべり」が少なくなっていませんか。それでなくても昔に比べ核家族化や近所の人と付のき合いも変わり、おまけにテレビやスマホの影響で現代は人と話す時間が減っています。そんな中、脳や心の健康維持のために見直されているのが「おしゃべり」の大切さです。

人と話すのが大好きな人も、人と話す機会が減っている人も、今日からもっと「おしゃべり」してみませんか。コロナ感染を注意して。「おしゃべり」の効果は。

① ストレス解消になる

溜めこまずに誰かと会話することで、考えていたことが整理されてスッキリします。また、人とのつながりを感じることで安心も感じます。

② 脳が活性化する

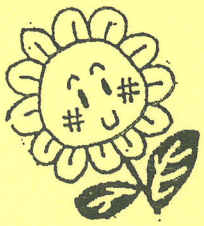
脳の神経ネットワークは、使うことで鍛えられ反対に使わなくなると衰えます。「おしゃべり」によって、脳の働きが活性化されます。

③ 認知症の予防になる

「おしゃべり」により脳の働きが活発になると、脳に酸素や栄養を運ぶ血液の流れが良くなります。脳の老化を防ぎ認知症の予防につながります。

④ 人とのつながりが生まれる

「おしゃべり」は良好な人間関係を築くうえで欠かせないもので、人とのつながりは、生きがいや楽しさを感じさせてくれます。



ひまわり

免疫・抵抗力をつけ 感染症に負けない暮らしを！

「感染症」はかつて伝染病と言い、病気のもとになる微生物（病原体）であるウィルスや細菌などが身体に侵入して増え症状が現れる病気です。

これからインフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすい季節を迎えます。コロナウィルスの猛威に私たち日本人は恐れ、マスクや消毒など感染対策を取ってきましたので２年ほどインフルエンザの流行がありませんでした。今年の冬は、ウィズコロナを勧める政府が警鐘を鳴らしているように同時感染があるかもしれません。

改めて人との接触や会話、手洗いやうがい、規則正しい暮らしと栄養バランスの良い食生活と適切な休養を心掛けたいものです。感染症に負けない予防や生活環境で身体を守って行きましょう。

★ 風邪とインフルエンザとコロナウィルスの違い

	風　　邪	インフルエンザ	コロナウィルス
現れる症状	局所（喉、鼻など）	全身	呼吸器から全身
進行の仕方	ゆるやか	急激	5 日くらいは風邪と似ている。8 割は軽症のまま良くなる。急激な悪化もある。
発熱	37～38℃程度	38℃以上の高熱	多くは微熱
体調の変化	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど	足腰や関節に強い痛み、悪寒など全身症状	発熱、せき、息切れ、筋肉痛、強いだるさ、強い味覚・嗅覚障害など
発症から治癒まで	一定でない	7～10 日くらい	2～5 日で発症し軽症の場合は 7 日くらいで治癒（重症度により変わる）
原因	ライノ、ヒトコロナウィルスなど 200 種以上	インフルエンザウィルス（季節性は A 型、B 型）	新型コロナウィルス
ワクチン	なし	あり	あり（開発中もあり）
治療薬	なし（対処療法）	抗インフルエンザ薬	なし（試行中）

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

古着・古布回収のお知らせ

前回 6 月の実施に続き、秋の古着・古布回収は、下記の日程で実施されます。

日　　時　11 月 20 日（日）（少雨決行）午前 9 時～正午

場　　所　深沢まちづくりセンター（深沢小学校正門）、桜新町区民集会所、深沢中学校正門、深沢公園、駒沢地区会館、深沢地区会館

“ボッチャ交流会”開催のお知らせ

ボッチャを良く親しんでもらおうと交流会を開催してまいりましたが、今回も楽しんでいただきたいと思います。

また当日 11 月 6 日は、開催場所で東深沢スポーツ・文化フェスティバルが開催されています。その一つのスポーツ種目として参加します。

参加希望の方は、コロナ感染防止からも事前に問い合わせてください。

開 催 日　11 月 6 日（日）午前 10 時頃から
（フェスティバルが、9 時 30 分開始ですので各式典の終了からとなります。）

開催場所　東深沢中学校　体育館

主　　催　深沢地区社会福祉協議会・世田谷スポレクネット共催

問合せ先　深沢地区社会福祉協議会　TEL 070-3946-9800

配布参加者　益城　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　下地　山田（富）　鈴木（き）　小幡　野口　（順不同）

2022年（令和4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
1日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（毛利先生）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。
7日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画会議**　11月行事確認、12月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。**飲み物持参をお願いします。**
8日（火）	10：00～ 12：00	デイホーム深沢　研修室 益城　℡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。楽しい時間をご一緒にどうぞ。
10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**　体制が変わりました。レシピについては、後報とします。
11日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　どなたでも自由に参加して、手作りのお菓子でティータイムを。
15日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（毛利先生）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。**
16日（水）	13：30～ 15：30	深沢区民ｾﾝﾀｰ　会議室 成田　℡090-4705-4409	**ひまわり川柳会**　今月の課題吟は、「月（字結び）」です。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（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集予備会議**　12月号の情報紙作成・確認・発行準備をします。1月号の情報を集めます。
22日（火）	10：00～ 12：00	デイホーム深沢　研修室 益城　℡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。
28日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　12月号の情報紙作成、印刷を行います。折作業も手早くすませ、仕分けも確実に。配布では、交通安全に心がけましょう。

グラウンドゴルフの会　＊駒沢公園ゲートボール場改修工事（R5年2月末終了予定）のため、当分の間休会といたします。

担当　下妻　℡3702－4627

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　℡080-5899-2497