

ニュース 299 号  
令和 4 年 6 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あの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 4 年 5 月 30 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

### “食中毒予防の 3 原則” について

桜などの春の花々の季節が終わりますと、梅雨そして夏が来ます。気温が高くなるにつけて注意しなくてはいけないものに食中毒があります。

食中毒の症状は、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などです。原因は、おおよそ 4 つ【細菌・ウイルス・寄生虫・自然毒(毒キノコなど)】です。中でも暑くなる季節に気を付けたいのが細菌です。細菌性食中毒は 1 年を通して発生しますが、特に 30℃～40℃での環境において菌増殖が顕著です。

代表的な細菌性食中毒の原因は、カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌(0-157)・サルモネラ菌・ウェルシュ菌・セレウス菌などです。

#### ◆食中毒予防の 3 原則

1, 付けない(菌を他の食品に付着させない)

調理の前後に手指を洗剤で洗う。キッチン用品にも注意しよう。

2, 増やさない(菌が増殖する環境に置かない)

食品保管は、冷蔵庫(10℃以下)冷凍庫(-15℃以下)で管理しよう。

3, やっつける(殺菌・消毒して死滅させる)

75℃以上で 1 分以上の加熱で菌は死滅する。食材中心まで加熱しよう。

食中毒が疑われる症状が出てしまったら、市販薬を自己判断で飲まずに病院を受診しましょう。食中毒防止 3 原則を守って、暑い季節にも安全に美味しく食事を楽しみましょう。

※参考 自治医科大学さいたま医療センター関連ページ

## “独り言” ある元気だった男の急な衰え

深沢在住 匿名さん

その男はすこぶる元気で、80歳になるまでケガ以外で入院したこともなく、薬はたまに飲む風邪薬以外飲んだこともない。ゴルフ仲間では“不思議な男”として別格扱いだった。

ただお酒だけは弱く、ビールコップ一杯で出来上がった。タバコは60歳まで続けたが、以後は1本も吸っていない。まったくの健康人であった。

それが、この80歳を迎える手前の正月に8人のお客と例年通り自宅で食事をしていたら、途中で気分が悪くなり、自分のベッドで翌朝までぐっすり眠ってしまった。翌朝、体に力が入らずベッドから起き上がれなくなった。

妻に手伝ってもらいながら、床を這って階段を下りた。幸いにゴルフなどで鍛えていたせいか這うことは何とか出来た。そのままお風呂に入るとは出来たが、湯船から出ることが出来なくなり妻に引っ張り上げてもらった。

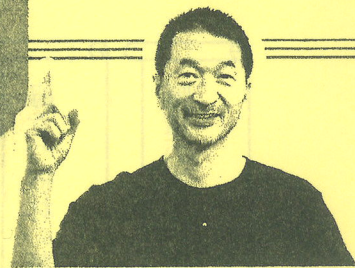
一週間後ぐらいにタクシーで医療センターに行き診察を受けた。その際、いきなりこのような症状となった場合は直ぐ救急車で来るように説教されて検査検査になった。

頭や胸、胃腸など言われるままであった。結局病名は分からず、妻が言うには一過性の脳梗塞ではないかと言うことで収まった。

それを機会にして、腰に力が入らずふらつくような感覚で歩くようになり、歩く速さも極端に遅くなった。階段は手すりにつかまらなると不安で、下りは手すりが無いと下りられなくなった。更に視力も少し落ちた。人や物の名前も直ぐ出てこなくなった。これらがアッというような速さでやって来た。今では、毎日妻が物とか場所などを示しそれを答える訓練をしている。

人生いつ何時何が起こるかわからないと実感している83歳の男である。





一瞬でやる気アップ!

### 朝一リフレッシュ体操で夏を元気に

朝一番に両手を大きく広げて新鮮な空気を取り入れ、“眠り”から“目覚め”に素早く切り替えましょう。そうすれば、暑さに負けず活動的に過ごせ、夜もぐっすり眠ることができるはずです。

## 胸開きリフレッシュ体操



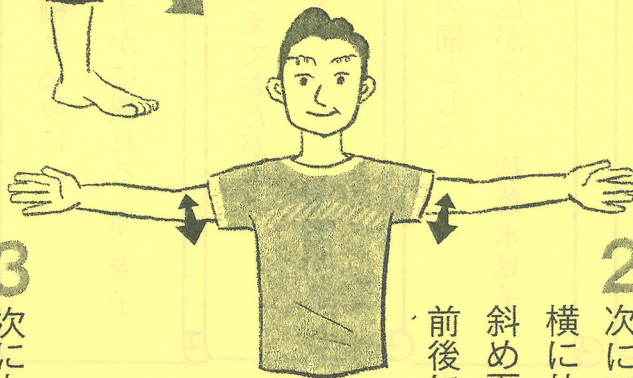
1 脚を肩幅に開いてひざを少し曲げ、背筋を伸ばして胸を張り、おなかをギュッとへこませる。まず両手を「パー」にして、両腕をバングアの姿勢で軽く弾みをつけて1秒に2回のテンポで前後に8回振る。

#### 【ココがポイント】

肩甲骨を中央に寄せるように腕を振り、腕を振るときに腰が反らないようにする。

各8回×3セット

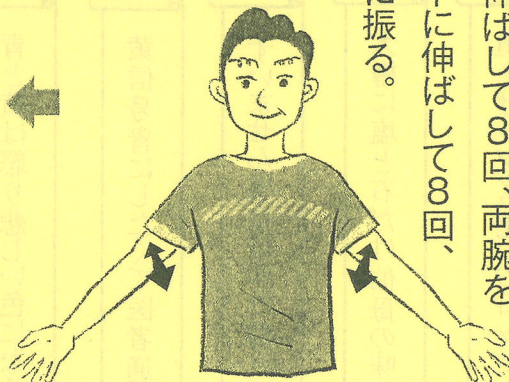
色がついた部分を意識しましょう



2 次に両腕を肩の位置で真横に伸ばして8回、両腕を斜め下に伸ばして8回、前後に振る。



3 次に左右の腕を斜め上下に伸ばして8回、前後に振る。左右の手を入れ替えて同様に。



- ❶ 無理をせず、できる範囲でやってみましょう。
- ❷ 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。



ココに効く

- 夏バテの予防・解消
- ストレス解消

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。『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>

ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷

薫風や脳トレのマル赤々と

佳子

東屋を覗くが如し夏の蝶

喜美枝

明日には咲く約束のつつじかな

敏生

空狭くして新緑の杜やさし

富子

甲羅干す亀の親子か青葉風

久代

緑立つ樹林の葉叢風そよぐ

正和

睡蓮の池より宙へ緋鯉跳ぶ

光迷

深澤短歌会

三田 しづ子 選

カラスども今朝は騒がず木曜は

橋場 聡

ゴミの収集なきを知るのか

橋場 聡

名も知らぬ紫の花植え込みに

原 幸子

コロナも知らずかすかに揺れる

原 幸子

久しぶりに友とまみえておたがいの

醍醐和子

無事を喜び話はつきず

醍醐和子

人間が壊した自然の罰として

秋葉永見子

異常気象が世界に広がる

秋葉永見子

会釈して通りすぎたる人の名を

三田しづ子

思ひ出せず夕暮れとなる

三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

ヒマワリの国を戦車が踏みつぶす

中村キミ子

春日受け黄色満開ミモザの木

小川登志恵

青と黄は怒り悲しい色になる

青柳義博

黄信号青にしたくて医者通い

山田信恵

すいません東京ばかり晴れ続き

長谷川康子

大樽に塩と石だけ伯母の味

永沼啓子

値上げラッシュ老いの日々にも黄信号

成田美智

「すいません」見知らぬ人を振り向かせ

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てください

## ボッチャ体験交流会のお知らせ

パラリンピックでの日本チームの大活躍も少し昔の話題になってきました。  
それでも楽しく活動しているチームも多くあります。大分暖かくなり体を動かすにも  
良い季節になりました。屋内ゲームですので天候に左右されません。  
一度、体験してみませんか。

開催日時 7月3日(日) 10時開始(～12時頃)  
9時45分までに受付を済ませてください。

開催場所 深沢区民センター ホール

参加費用 無料

参加問合せ 深沢地区社会福祉協議会まで(070-3946-9800)

共催 深沢地区社会福祉協議会  
世田谷スポレク・ネット

## 古着・古布回収のお知らせ

通年二回行われています、古着・古布回収の一回目が下記の日程で実施されま  
す。不要となりました衣服など、ぜひご協力お願いいたします。

毎回、皆さまのご協力で多くの提供があります。今回もよろしくお願いいたします。

日時 6月12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

**編集後記** コロナコロナで全国の話題が偏っていますが、今月号は食中毒を取り上  
げました。コロナ感染防止も大事ですが、食の安全も大事ですので皆さまも気を  
付けましょう。

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) 小畑 野口 (順不同)

2022年（令和4年）6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 TEL5707-9436	企画会議 6月の行事確認、7月の行事企画確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容などを話し合います。
7日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 （和久井先生）転倒防止には、筋トレが役立ちます。無理せず楽しく。飲み物持参をお願いします。
9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）季節の食材を使った物。お楽しみにしてください。
10日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	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楽しくティータイムを。
14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 楽しく体を動かし筋力低下を防ぎましょう。おしゃべりもコロナ感染に注意しながら楽しみましょう。
15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 今月は、「捨てる」で吟じます。欠席の方は、課題吟3句（2句でも可）自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
20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 7月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。8月号の情報集めもいたします。各グループの情報をお願いします。
21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）椅子に腰かけて筋トレ・スクワット。そこそこの疲労感もありますがアイデアいっぱいの楽しさです。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 TEL5707-9436	編集会議 7月号の情報紙作成、印刷を皆さんの協力で行います。配布に際しては、周りに気をつけてお願いいたします。
28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 今日の楽しみは何でしょう。お友達に会える楽しみは格別ですね。

グラウンドゴルフの会

\*火曜日 木曜日

駒沢ゲートボール場

9：15～11：00

担当 下妻 TEL3702-4627

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 TEL080-5899-2497