

<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8月29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

ビタミン・ミネラルを考えよう

まだまだ残暑の季節が続いております。人間が生きていくために三大栄養素「糖質・脂質・タンパク質」の摂取は欠かせません。そして、健康状態をより良く維持するために絶対に必要な物質がビタミンとミネラルなのです。

それぞれの一日の摂取量はそれほど多量ではないのですが、偏りがちであることで思わぬ体の変調を引き起こします。各種のサプリメントが市販されておりますが、日々の食事から摂取することを考えてみましょう。

◆抗酸化作用で、有害な活性酸素を消去する。

○ビタミンA(β-カロテン) ニンジン等 ○ビタミンC(アスコルピン酸) 柑橘類 ○ビタミンE(α-トコフェロール) アーモンド等

◆骨の健康を維持しよう。

○ビタミンC(アスコルピン酸) ○ビタミンD(カルシフェロール) 乾しシイタケ等 ○ビタミンK(フィロキノ) パセリ等 ○カルシウム 牛乳等 ○マグネシウム アーモンド等

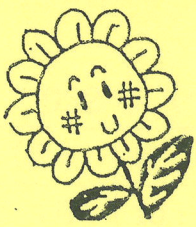
◆高血圧予防で塩分を減少させよう。

○カリウム サツマイモ等

◆筋肉を維持し転倒防止を。

○ビタミンB6(ピリドキシン) 鳥ササミ等 ○ビタミンD(カルシフェロール)

その他、ビタミンとして、B1(チアミン) B2(リボフラビン) など。微量ミネラルとして、鉄・亜鉛・ヨウ素など数々あります。



ひまわり

ホリスティック（全的）医学について

新元 栄

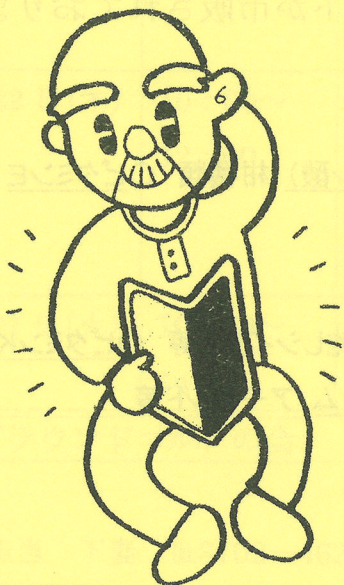
ホリスティック医学とは、要するに人間を丸ごと診る医学である。体だけでなく、心と命を一体としてとらえるようにすることである。

日本ホリスティック医学協会が掲げるホリスティック医学の定義とは、まず、人間を「体・心・気・霊性」などの有機的統合体ととらえる。そして、社会・自然・宇宙との調和に基づく包括的で全体的な健康観に立脚する。治療の基本として「自然治癒力」を癒しの原点と置く。生命が本来、自らのものとして持っている自然治癒力を高め、増強するようにして治療するのだ。

病気を癒す中心は、患者自身である。西洋医学の利点を活かしながら、様々な代替治療（各国の伝統医学、心理療法、自然療法、栄養療法、手技療法、運動療法など）を体系的に組合せていき、総合的に取り組みながら最も適切な治療を行うことである。

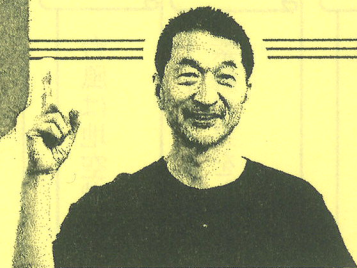
病気や障がい、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、その深い意味に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある自己実現を目指していく。

: 参考「帯津 良一の生きる力」より抜粋



帯津 良一氏

長野茂 (ながのしげる) 先生の ココロエ! 体操



マスクをしていても

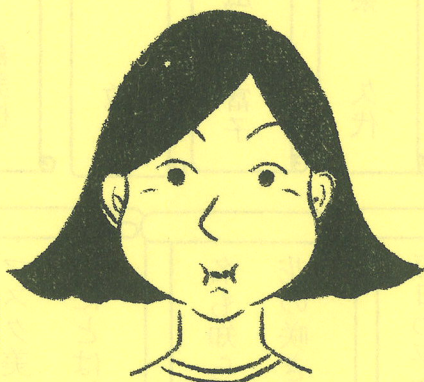
たるみ改善! 変顔ストレッチ

マスクをすることが習慣になり、笑顔で話す機会が減りがちです。顔の表情筋も使わなければ衰えます。変顔ストレッチで血行をよくし、マスクを外したら若返っているようにしましょう。

ほお膨らましてほおすぼめ

1

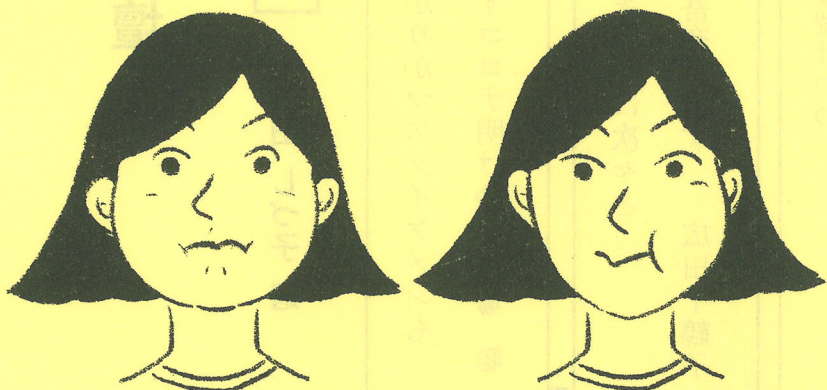
風船を強く膨らませるイメージで、目を大きく見開き、息を止めないで、できるだけ大きく両ほおを5秒膨らませる。



30秒×3セット

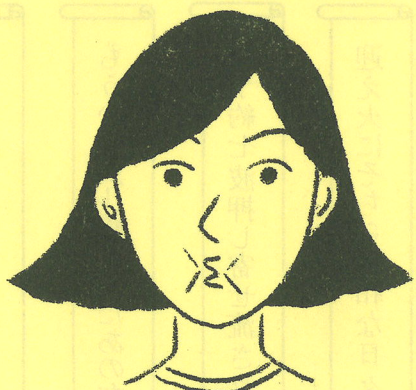
2

次に右ほおだけを5秒、左ほおだけを5秒、上くちびると下くちびるを一緒に5秒、膨らませる。



3

最後に息を止めないで、くちびるを前に突き出し、口の中に両ほおを吸い込むように10秒すぼめる。



【ココがポイント】

表情筋は薄い筋肉の集まりなので、顔全体を大きく伸び縮みさせる。

- 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、様子を見ましょう。



ココに効く

- ほお・目もと・口もとのたるみ改善
- 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

佃島路地吹き抜ける秋の風 喜美枝

流星やお風呂帰りの姉妹 敏生

虫の声とぎれとぎれに真夜の風呂 富子

気掛かりの増える地球や台風来 久代

先生のとりに座る涼しさよ 正和

台風は地空蹴散らし走り去る 美つ江

紫蘇の実をしごき始める宴かな 佳子

遠近に銃声ミサイル敗戦日 光迷

深澤短歌会

三田 しづ子 選

マスク美人ばかりかマスクイケメンも
いたとは知らずコロナ明けゆく橋場 聡

名も知らぬ長き葉先に次々と

花の咲き来て吾樂します 広田千鶴子

毎日の平和な暮続けつつ

かの地の惨事に胸せまりくる 醍醐和子

春寒に布団を一枚重ねれば

しらじらとしていつの間にか朝 秋葉永見子

幼児を叱りつつ行く母親が

過去の私と重なりて見ゆ 三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

近頃は万札羽が生えている 中村キミ子

もういない冗談言えたあの友は 小川登志恵

旅予約七波押し寄せ流された 青柳義博

迎え火にそちら平和な日々ですか 山田信恵

庭映し部屋が緑に染まる初夏 長谷川康子

捨てられぬボロクマちゃんは児の歴史 永沼啓子

右・左そつと見回しマスクとる 成田美智

懐メロを聴いて心のマッサージ 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

恒例！桜新町“ねぶた祭り”について

恒例の桜新町“ねぶた祭り”が、今年は規模を縮小して開催されます。コロナの感染拡大を警戒するために『ハネト』のパフォーマンスは中止もしくは縮小の予定です。『ねぶた』の運行は行います。

開催日 9月17日(土) 15時～21時
(祭り開催時間：ねぶた運行時間ではありません。)

ポッチャ体験・交流会のお知らせ

ポッチャを知りたい人、楽しみたいと思っている人、ぜひ参加してみませんか。障がいの有る無し、年齢の高低に関係なく、誰でもプレーできますよ。

開催日 9月4日(日)午前10時～11時40分(受付9時40分より)
開催場所 深沢区民センター ホール
問合せ：申込 深沢地区社会福祉協議会
(申込受付時間は少ないですが、9月1日まで)
受付電話 070-3946-9800 (宮野、前沢)

※参考：深沢地区チームは、8/20に行われた「ポッチャ世田谷カップ」で3位入賞いたしました。

陶芸作品展のお知らせ

地域で陶芸を楽しまれている方々の作品展のお知らせです。お時間、ご興味がありましたら、ぜひ見に行かれたらいかがでしょうか。

展示日 9月24日(土)午前10時～午後4時
9月25日(日)午前10時～午後3時
展示場所 玉川総合支所 2F 活動フロアー
主催 青陶会

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）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（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 9月行事確認、10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を話し合います。
6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）ストレッチに軽い筋トレ。飲み物持参をお願いします。
8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 今月は、先生の都合により自習といたします。
9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、手作りのお菓子でティータイムを楽しみましょう。
12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 10月号の情報紙作成・確認・発行のための準備をします。各グループの11月号の情報を集めます。
13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。大声に注意することが感染予防につながります。大いに楽しみましょう。
20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、高齢者にとって非常に大事です。飲み物持参をお願いします。
21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 今月の課題吟は、「掃除」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。
22日（木）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 10月号の情報紙を作成し、手分けして印刷と折作業をします。開催曜日が木曜日ですのでご注意ください。配布の皆さんは、まだまだ暑い時ですので注意して下さい。
27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 おしゃべりにお昼ご飯。楽しみです。

グラウンドゴルフの会

*駒沢ゲートボール場改修工事（開始9/1より）のため、当分の間休会します。

担当 下妻 TEL3702-4627

麻の実会

例会：会場

第1・2・3・4・5（木曜日）

深沢地区会館 12：30～17：00

担当 加藤 TEL080-5899-2497