

ニュース 297号
令和4年4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3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) 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

「脳トレ」は難しくない！

コロナ禍の中、不自由な生活が続いています。春に向けて体を動かし、頭の中もスッキリさせたいと思う日もあるでしょう。それには、体も脳も一緒に鍛えられるの「脳トレ」があります。

「脳トレ」については、すでにいろいろな場所や機会でも周知と思いますが“その場限り”で終わっていませんか。

「脳トレ」は、初めは出来ないことが当たり前とってください。

「脳トレ」運動は、見よう見まねで続けることが大事です。何もやらなければ衰えるばかりなのです。ご存知の通り、単なるケガ防止だけでなく認知症予防になるといわれています。

まずは、出来ないことを恥ずかしがらず諦めない気持で続けてみましょう。ぎこちなさを皆で笑い合うことも前向きな気持になれます。知らず知らずのうちに脳を刺激して認知予防につながります。

参考：毎日新聞コラム「人生100年クラブ」より



“あいさつ”で地域の絆を深めよう

深沢在住 山内 一夫

“あいさつ”は、人と関わり合う基本の一つです。

“あいさつ”をきっかけに顔見知りとなり、会話が弾み、結果お互いの扉が開き、気持ちを通わせることができます。

近年、地域では「隣は何をする人ぞ」という無関心さが、防犯には大きなマイナスになっています。

更に、30年以内に首都直下大地震が70%の確率で発生すると予想されている今日、災害発生時にはご近所同士が声を掛け合い、助け合うことが最も大切です。

13年前から、東深沢中学校・東深沢、等々力の両小学校の3校と三島幼稚園で、毎月第1月曜日を【あいさつ運動の日】と決め、学校・家庭で“あいさつ”を実施しています。

その後、学区エリア内の町会・商店会、他各種地域団体に呼びかけ、朝の登校時間帯に学校の正門や街角・自宅前などあちこちで、児童生徒・地域の方や通勤する人たちに、揃いのベストを着用したり啓発運動のリボンをつけて“あいさつ”を展開しています。

小生、毎朝自宅前を掃除しながら通学する子供たちや通勤する人に“あいさつ”します。子供たちの元気な「おはよう」の声、通勤する人の笑顔での「ご苦労さん」の声に気持ち良い一日のスタートをしています。

“あいさつ”は、心と心をつなぐ力があり、地域の交流と絆が深まります。

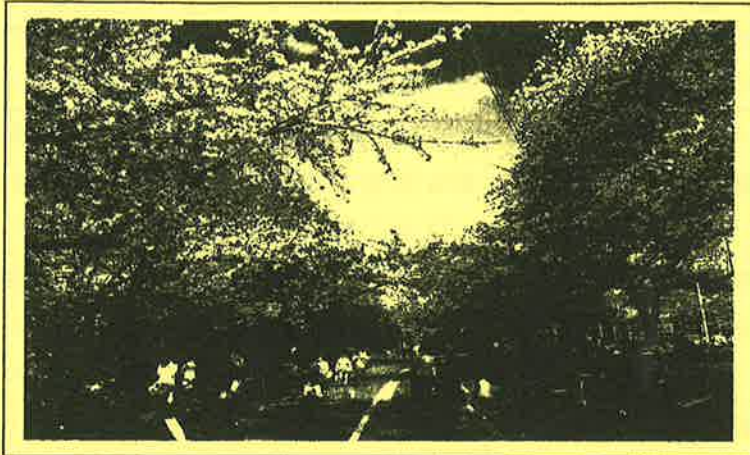
皆さまも、惜しみない“あいさつ”で仲間作りをして楽しい日々を過ごしましょう。



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

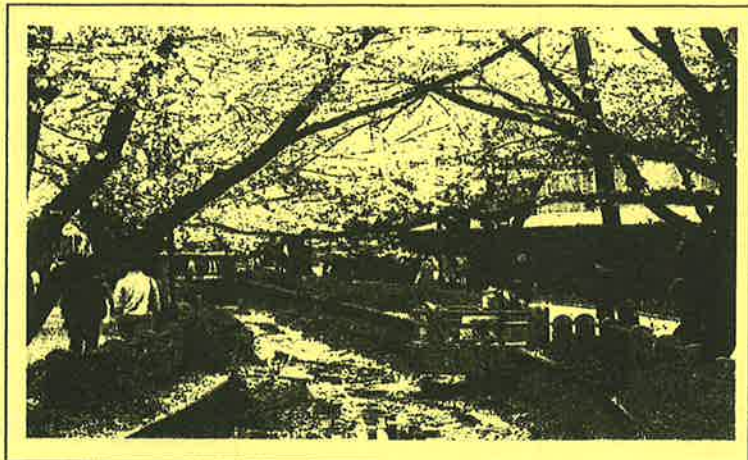
桜のスナップ2題！

ご近所の“さくらまつり”も、コロナ禍で中止になっていますね。そこで桜のスナップ
写真を探してきました。



駒沢公園

呑川



編集後記 まだまだコロナウィルス感染が収まらず、紙面づくりに苦労していますが、スタッフ一同知恵を絞り何とか刊行しています。頑張ります。

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)4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
4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 4月の行事確認、5月の行事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。
5日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 会場にしています深沢区民センター予約取得が制限されているため、休会といたします。
8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お菓子でティータイムが楽しみです。
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 桜も咲き、春の陽気に体も動かしやすい気候です。楽しい一時を過ごしましょう。
14日(木)	休 会	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 会場にしています深沢区民センター予約取得が制限されているため、休会といたします。
18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 5月号の情報誌作成、確認、発行準備をします。6月号の情報集めを致します。各グループの情報をお願いします。
19日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 会場にしています深沢区民センター予約取得が制限されているため、休会といたします。
20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 今月は、「黄色・黄色い物」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。
25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 5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願います。交通安全に心がけましょう。
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 コロナに負けず、歌や体操、おしゃべりの華を咲かせましょう。

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

*三島公園会場は、次期案内まで開催いたしません。

麻の実会 例会：会場

第1・2・3・4(木曜日) 深沢地区会館 12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497