

ニュース 286 号
令和 3 年 5 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なの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 4 月 26 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

筋力低下に注意しよう！

コロナ禍の中、自粛生活が続いております。状況は、改善どころか変異株が猛威を振るい、ますます警戒感が強まっています。先だって私事ですが、想像以上に脚力が落ちていることに気が付き、これはまずいと思いスクワット運動を始めました。皆さまも家での生活が続き、気が付かずに筋力が落ちているはずです。外出して思わぬ転倒やつまずきに合わないためにも、家の中で出来る簡単な筋トレで筋力低下を防ぎましょう。

1, 片脚立ち

- ① 安定させた椅子の背もたれやテーブルなどに両手でつかむ。
- ② 片脚の膝を曲げ、つま先が床につかない程度に上げる。
- ③ 1分間保持する。反対の足も同様にし、3セット/日。

2, つかまりスクワット

- ① 安定させた椅子の背もたれやテーブルなどに両手でつかむ。
- ② 両脚を肩幅より少し広めにして開いて立つ。つま先は、正面に向ける。
- ③ ゆっくりと腰を落とし、1秒間保持する。お尻を後ろに突き出すようにして腰を落とすこと。また、膝はつま先より前に出ないこと。
- ④ ゆっくりと膝を伸ばし元に戻す。
- ⑤ ③と④を繰り返し、10回を1セット/日。余裕があれば、2セット。

※膝の具合が悪い方でも、負担が少なくできますよ。



ひまわり

人生 100 歳時代 (50 歳超から始まる)

私たちの周りには、100 歳を迎えてなお自分のことは自分で出来る元気な人がいる。願わくばそうありたいとほとんどの人が思うだろう。

そのためにはフレイルにならないように努力しよう。

※加齢と共に困ってしまうかも知れない川柳を数句

- ・こりや大変 しゃがむにまたぐ すべっちゃう
- ・うちの中 気づけばなんと ごみの山
- ・どうしよう ペットボトルが あけられない
- ・ろうじんに 家電の操作は むずかしい
- ・いつだって 話す相手は 自分だけ

70 歳くらいから足腰の力の低下が始まり、握力や噛む力が徐々に衰えてきます。これをほっておきますとフレイルになり要介護状態になります。

フレイル予防には、栄養・運動・社会参加（つながり）が必要です。

- ◎ 栄養 — 肉類、魚、卵など蛋白質や油脂類に、野菜をしっかり取りましょう。
- ◎ 運動 — 筋肉量を維持する。歩くこと + チョコッと筋トレ（スクワット・早歩きなど）。特に女性は骨を強化すること。
- ◎ 社会参加 — つながりを作る。地域に交流の場を持つ（老人クラブ、サロン、趣味の会、友だち、行きつけの店など）。

男性は、散歩やジョギングなどで外出しても誰とも話さないことが多いので、努めて誰かと会話することが必要です。「交流なき外出」は、健康状態に大きく影響することがわかっています。

女性は、家の中でお茶とおしゃべりなど「外出なき交流」が多いので、出来るだけ外出し運動を心掛けましょう。

“東京 50 歳（ヒフエイアップ）Book”（東京都福祉保健局 発行より抜粋）



心にうるおいを…。



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

「ふかさわ健康体操 2020」DVD のご紹介

日本体育大学 野村研究室と公益財団法人 世田谷保健センターの協力により「ふかさわ健康体操 2020」のDVDを作成しました。自宅で出来る体操をテーマとしています。ご希望があれば無料で差し上げます。下記へ連絡ください。

- ・再生環境 パソコン(Media Player など)または DVD プレイヤー(.mp4 対応)
- ・問合せ先 深沢地区社会福祉協議会(070-3946-9800)

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」のお知らせ

令和 2 年 10 月 1 日施行になりました、一人一人が希望を持って自分らしく生き、安心して認知症になれる町を、区民皆で一緒に作って行くための条例です。認知症になっても自分らしく元気に過ごせる世田谷区民となれるよう備えていきましょう。地域のあんしんすこやかセンターがお手伝いいたします。

- ・問合せ先 深沢あんしんすこやかセンター(03-5799-6670)

ひまわり川柳会会員募集！

コロナ禍の中、外出機会も少なくなりストレスが蓄積しなんとなく憂鬱な毎日をござされている方も多数おられるのではないのでしょうか。どなたでも、知識や技術を必要とせず思うことを五七五、17 文字の中に吟じてみませんか。季節の移ろいや子や孫の行動、世事の変化など何でもテーマです。

頭の体操です。句を練っている時間、気持ちの良い集中した時間になるでしょう。

- ・開催日 第 3 水曜日/月(13:30~16:00 位)
- ・開催場所 深沢区民センターもしくは深沢地区会館
- ・費用 500 円
- ・連絡先 成田(03-3424-8652)

編集後記 連日、コロナ感染者数の報道がTV画面を通して目にします。憂鬱な気分になりますね。自分は、こんなに自粛しているのに世の中の人たちは何やってんの！ってね。夜明けの来ない日はないですから、我慢しましょう。

配布参加者 中塚 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 益城 下地 山田(富) (順不同)

2021年(令和3年)5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(火) | 休日 | 深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 | けやき会 休日のため、休みです。 |
| 10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 5月の行事確認、6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。 |
| 11日(火) | 休 会 | デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436 | ミニデイひまわり 開催場所改修工事のため 休会します。 |
| 13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 コロナワクチン接種会 場に使用のため休会します。 |
| 14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 手作りのお菓子でティータイムを楽しみまし ょう。 |
| 17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 6月号の情報紙作成、確認、発 行準備をします。7月号の情報集めをいたしま す。各グループの情報お願いします。 |
| 18日(火) | 休 会 | 深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 | けやき会 コロナワクチン接種会場に使用の ため休会します。 |
| 19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、「絵」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。 |
| 24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 6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お願いま す。車には十分注意を。 |
| 25日(火) | 休 会 | デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436 | ミニデイひまわり 開催場所改修工事のため 休会します。 |

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

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園 9:15～11:00

※GW中の開催については、個別に連絡します。

三島公園工事経過を確認の上、別途連絡といたします。

麻の実会

例会：会場

コロナウィルス感染予防のため、開催日は個別に連絡いたします。

担当 加藤 TEL080-5899-2497