



<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なの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和4年2月21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

“マスク荒れ”から肌を守る

コロナ禍の中、一日の過ごし方でマスクをつけたままの時間が長くなり、肌荒れに悩む方が増えております。いわゆる“マスク荒れ”と言われています。

主な原因は、「蒸れ」と「摩擦刺激」です。

◆症状

- ・マスクが触れている部分が痒いとか、ヒリヒリする。
- ・口の周りや唇が赤くなる。ニキビのようなブツブツができる。
- ・マスクを外すと肌が乾燥しているように感じる。

◆対処方法

●優しい素材・自分に合ったサイズのマスクを選ぶ。

着用して不快感のない肌に優しい素材の物にし、ゴワゴワやチクチクする物は避ける。化学繊維に敏感な方は、綿素材が良いが感染防止の効果が低いため、効果の高い不織布マスクの内側に綿ガーゼを挟むと良いでしょう。

サイズも大事です。小さいサイズの物を無理につけると皮膚を圧迫します。大き過ぎると隙間ができ感染予防上無効化、また過度な摩擦も起こします。

●日々の丁寧なスキンケアが重要です。

マスクを外した後は、優しく丁寧な洗顔をし、皮膚を清潔に保ちましょう。マスク着用で蒸れた肌は乾燥や刺激に弱いので、保湿クリームで保護しましょう。



ひまわり

高齢者への健康維持提案

「深沢の杜」 石橋 百合子

『ウォーキングをしよう!』

歩くことは生活する上でとても大事なことです。「ずっと自分の足で歩き、住み慣れた地域で過ごしたい。」と言うことは、皆さん共通の願いだと思います。

足腰を衰えさせないためには、まず筋力を落とさないことが大切です。体操やスクワットをやることも良いと思いますが、一番手軽にできる運動が「ウォーキング」です。20分程度・週2日以上歩くと、筋力の維持向上だけでなく脳の活性化（認知症予防）にもなると言われています。また、地面を踏みしめて歩く動きは、骨を刺激し必要なカルシウムを取り組む細胞が増えるので、骨を強く丈夫にしてくれるそうです。

近所をお散歩する。ちょっと買い物に行く。天気が悪い日は、家の中でこまめに動く。などウォーキングは、毎日の生活の中で取り入れやすいと思います。

椅子に座り、少し強めに足踏みするだけでも十分な運動になります。ずっと元気に動ける足腰を保って行きましょう。



『食事の前に口腔体操を！』

パタカラ体操ってご存知ですか？食前に行く「口腔体操」のことですが、多くの健康維持につながる効果があります。

この体操すると、唾液の分泌を促し飲み込み機能の維持や改善になり味覚も維持できます。そして「ムセる」を心配することなく食べられると、食事を楽しむことにつながります。また、口を動かしやすくなるので表情が豊かになり、会話がしやすくなり、社会参加への意欲やおしゃべりを楽しめるようにもなります。

体操と言っても難しいものではありません。「パ・タ・カ・ラ」と発音するだけです。

まず一音ずつ丁寧に言ってみてから、連続して何度か発音してみましょう。それぞれに口の形と舌の動きが異なり、食べ物を噛みちぎる。口の中ですりつぶす。喉に食べ物を送り込む・飲み込む等の動作に必要な筋肉に働きかけ唾液の分泌を促します。

また、次のような口腔運動も試してみましよう。頬を膨らませたり、喉や頬をさする。口の中で舌を動かしてみる。早口言葉を一つ試してみる等もちよっとやってみるだけで、唾液が出てくるのが分かります。

また、喉の通りをスムーズにするために、食事の初めにはお茶など水分をまず一口飲むことも良いでしょう。美味しく楽しく食事をしましょう。



ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷

好々爺呆けたふりする老いの春 佳子

雪を掻く子は歓声をあげてをり 喜美枝

冬苺農家の写真付きパック 敏生

春近し直線二本飛行雲 富子

荒星の見えぬこの町好きな町 久代

颯爽と歩いてみれば春近し 正和

あなおかし嘘を詠み合う初句会 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

ゴミの収集なきを知るのか 橋場 聡

駒沢公園を一周してひと休み

夕日に映えるススキ見ながら 新井和子

敗戦を知りてか日吉のトンネルに

軍極秘入れし金庫運ばる 広田千鶴子

秋令や一人居の部屋でマイウェイ

歌に癒され幸せ気分に 秋葉永見子

レンズの前に三世代六人並びたり

夫誕生日の記念撮影 三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

スカイツリー怖い怖いと下覗く 中村キミ子

恐い夢追いかけられただけなのに 小川登志恵

認知症ならぬ自信も怖気ある 青柳義博

七五三ちよつとおすまし初化粧 山田信恵

雪化粧富士はやつぱり日本一 長谷川康子

サプリより長いつきあい資生堂 永沼啓子

寒くとも予定ある日は元気出る 成田美智

オミクロン世界制覇へ大暴れ 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

深沢区民センター利用について

コロナウィルス感染がなかなか下火にならず、区民センターの利用予約の取りづらいつ状態が続いております。また、私たちスタッフの調整も時々齟齬をきたすことがあります。

今回、4月から6月の利用予約について特例手続きを取る必要となったため、ご迷惑をお掛けすることもあります。

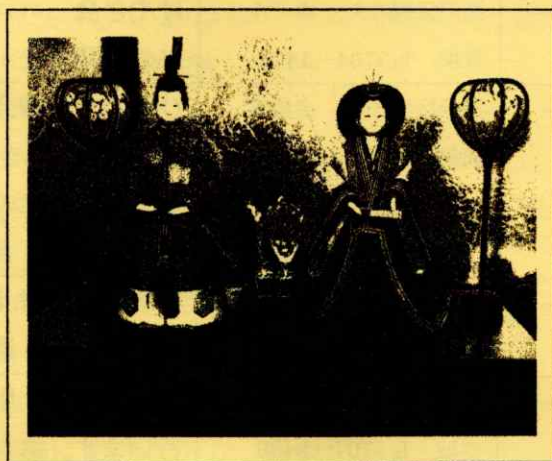
ご参加されているサロンの開催等状況は、お配りしております情報紙のカレンダーを確認してください。

なお、今のところ区民センターのワクチン接種会場利用は無いようです。

ひな人形のスナップ写真を

だいぶ以前になりますが、伊豆の稲取温泉に旅した時、観光協会で展示してあった昔のひな人形のスナップ写真を引っ張り出してきました。

現在の物と違い、派手さはないですね。カラーで印刷できないので残念ですが、それなりに雰囲気伝わればと思います。(記 青柳)



配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 下妻 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 太田 (順不同)

2022年(令和4年)3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)	休会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染状況とスタッフの確保状況から様子見の休会といたします。
7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 3月の行事確認。4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。
8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 コロナウィルス感染状況とスタッフの確保状況から様子見の休会といたします。
10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の予約取得に制限があるため、6月までの4か月休会とさせていただきます。
11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お菓子でティータイムを楽しみましょう。
14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 4月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。5月号の情報集めも行います。
15日(火)	休会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染状況とスタッフの確保状況から様子見の休会です。
16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、「塩」です。2月が急きょ休みとなったため同課題とします。欠席の方は、課題吟3句(2句可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
22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 歌やおしゃべりは少し抑えて、楽しく過ごしましょう。
28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 4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。

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

※三島公園会場は、工事経過確認の上別途連絡になります。

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