



ニュース 292 号
令和 3 年 11 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なの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 10 月 18 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

“におい”を感じにくくなっていますか？

鼻は、嗅覚と呼吸（感染予防に鼻呼吸が有効とされています。）を支える大切な器官です。私たちは嗅覚のおかげで安全に暮らしています。焦げた臭いで火事に気付いたり、嫌な臭いで腐敗に気付いたり、ガス漏れなどの危険を知らせてくれます。“におい”を正常に感じるできない状態を「嗅覚障害」と言います。嗅覚の低下や異常は周囲の人も本人も気付きにくいのですが、生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。鼻の健康に注目してみませんか。

◆こんなことはありませんか

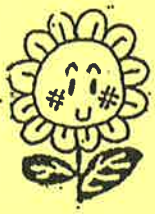
- ①風邪が治っても鼻が利かない。②焦げ臭さに気付かず鍋を焦がした。③鼻をかなり近づけないと香りがわからない。④腐ったにおいを感じない。⑤風味がわからず食事が美味しくない。

◆“におい”を感じなくなる原因

- ①鼻の病気。（慢性副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎など）②風邪。（ウイルスによる嗅細胞や嗅神経へのダメージ。話題のコロナ感染症もこのタイプ）③頭部外傷、抗がん剤の副作用、認知症で起こることもある。④加齢。（嗅細胞の新陳代謝の遅れ）

●加齢による嗅覚の低下を予防する

- 生活の中の嗅細胞の活性化（食材や料理、花の香などを積極的に嗅ぐ。その時にこれは〇〇のにおいと意識すると良い）●違和感に気付いたら耳鼻咽喉科を受診



ひまわり

琵琶の葉を使ったお灸とびわ酒

益城 誠一

お灸は、体の不調を整える手助けをしてくれると言われていました。

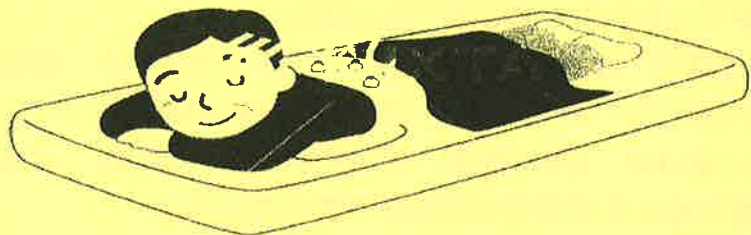
昔から“ツボ”に置いて、線香で火をつけて熱さを我慢することによる治療であるが、我が家のお灸は、千葉県東金市に本部がある「ヨモギ健康法研究会」が使用する缶ビールほどの器具を使用したお灸で、最初はこれで施灸するのかと大変驚きましたが、熱ければ外せば良いだけのことでしたので少し安心しました。

我が家では、これにビワの葉をかぶせて圧力をかけて患部に施灸します。ビワの葉が持つ薬効を“もぐさ”とともに圧力を加えて血行を促すのです。ビワの葉には「アミグダリン」という物質がありこれが薬効成分です。この薬効成分を活用して、首や肩、腰、膝などに施灸しています。20年以上も続けていますが、継続しているのはワIFEで、たまに私が使用します。特に腰がだるかったり、少し痛みが出た時など腰に当てれば気持ち良くなります。最近膝にあてることが多くなりました。

このために、我が家の庭にビワを植えていて、いつでもビワの葉を採ることができるようにしています。

ビワの薬としての歴史は古く、三千年の昔からインドの仏典に優れた薬効を持つ植物として登場しています。

さらに、ビワの葉を良く洗い、細かく切って焼酎につけ、半年程置くと琵琶酒ができます。飲酒だけでなく、切り傷や擦り傷などに塗っても良いです。また、風邪などで喉が痛いときには、うすめてうがいをすると痛みが取れます。



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

けやき会再開いたします

昨年3月に開催後、20ヵ月に及ぶコロナ感染防止対応で休会しておりました、けやき会(転倒防止体操会)が再開できることになりました。まだ、諸制限がありますが12月度より開催いたしますので奮って参加お願いいたします。

開催については、試開催といたします。1月より例年に戻したいと思っております。

1回目 12月8日(水) 午後3時～5時

2回目 12月21日(火) 午後3時～5時

開催場所 深沢区民センター ホール

古着・古布回収のお知らせ

秋の古着・古布回収は、下記の日程で実施されます。

日 時 11月21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

“ポッチャ交流会”開催のお知らせ

今年のパラリンピックで日本チームの活躍はご存知の通りです。深沢地区においても、ポッチャを楽しく知ってもらおうと交流会を開催することになりました。

参加希望の方は、コロナ感染防止からも事前に問い合わせてください。

開催日 11月23日(火・祭日) 午前10時から

開催場所 深沢区民センター

開催日 12月19日(日) 午前10時から

開催場所 桜新町区民集会所

問合せ先 深沢地区社会福祉協議会 ☎070-3946-9800

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 太田 (順不同)

2021年(令和3年)11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
2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利用終了ですが、再開準備時間不足のため休会とします。12月再開予定。
8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 11月行事確認、12月の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。各グループの活動内容を話し合います。
9日(火)	10:00～ 12:00	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 場所も変わり以前のリズムも取りづらく思うかも知れませんね。少しづつ、慣れていきましょう。昼食持ち帰りです。
11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) 再開となりましたが、レシピが決まっていません。もう少しお待ちください。当日お楽しみに。
12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。
15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 12月号の情報紙作成・確認・発行準備をします。1月号の情報を集めます。
16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利用終了ですが、再開準備時間不足のため休会とします。12月再開予定。
17日(水)	13:30～ 15:30	深沢地区会館 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「化粧」です。なお欠席の方は、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。
23日(火)	10:00～ 12:00	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 祭日ですが、皆さまと楽しい一日を過ごしましょう。昼食持ち帰り。
29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 12月号の情報紙作成、印刷を行います。折作業も手早くすませ、仕分けも確実に。配布では、交通安全に心がけましょう。

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

*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いたします。

麻の実会 例会：会場

第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497