



ニュース 294 号
令和 4 年 1 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わりの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 12 月 20 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

あなたならどうしますか？

コロナが落ち着いてきたので「久しぶりに旅行もできる」「お酒も飲める」と期待していたが、新たにオミクロン株が出てきて世界中を騒がせています。今のところ、日本では他国ほどひどくはないが、それでも「感染力が強い」とか「かかると重症化の懸念」とか「ワクチンが効果ない」などと脅されて始まった令和 4 年です。

2 年近くの自粛にウンザリしていたのに、この上更にこんな生活なんて続けられるかと「仲間と酒付きの食事会をやろう」「久しぶりに旅に出よう」「好きなカラオケを楽しもう」などと以前のスタイルに戻そうと思うか、やはり今年もあきらめて「今まで通りジッとしている」か、あなたならどうしますか？

何はともあれ、“**明けましておめでとどうぞございます**”を申し上げます。

今年もしくは、マスク、手洗い、ソーシャルディスタンスを実行しましょ





ひまわり

冬は高血圧が接近中ですよ！

青柳 義博

コロナウィルスが世界を蹂躪し、その得体の知れない感染の恐れの中、令和4年の正月を迎えました。

昨年の正月は、まだワクチンも行き渡らず自粛を強いられました。今年の正月は2年振りに子どもや孫と新年を祝うお宅も多くあると思います。おせち料理も2年振りに豪華にされていると思います。そこでつい食べ過ぎや飲み過ぎになってしまいます。

心配されるのは、高血圧です。数値が高くなるほど脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。また、気温の低い冬季は血管が収縮し、血圧が上がりやすく血圧の高い状態が続くことがあります。動脈硬化や血栓のリスクにつながります。皆さんもご存知の通り高カロリー料理や塩分の摂り過ぎが要因となっております。運動不足もあります。日本の文化ではありますが、正月の生活はこのような環境で過ぎます。

★こんな正月を過ごしていませんか。

- ・初詣以外の外出はしない。
- ・夜更かしをして昼まで寝ている。
- ・ジョギングなどの運動は休みにする。
- ・お餅が大好きで毎日食べる。
- ・「お正月だから」が口癖になっている。
- ・テレビを見ながらゴロゴロしている。
- ・自宅に客がよく来る。おせち料理で接待。
- ・年末に食材をたくさん買い込む。
- ・テーブルの上には食べ物がずっと置いてある。
- ・正月が終わっても食欲が止まらない。

◎こんなことで改善できるかもしれません。

- ・早寝早起きして一日三食をきっちり摂る。
- ・食べ物を認識し（何を食べたか）カロリーを抑える。
- ・積極的な外出しよう。バーゲンなどに出かけ、体を動かす動機付けにしよう。

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ください

「ねたきりゼロをめざすまちの会」スタッフ募集

「ねたきりゼロをめざすまちの会」の活動をお手伝いしていただける方を募集しております。

私たちは、地域の高齢の方が毎日元気に過ごしてもらいたいとの思いで活動しております。20数年前に発足し、今日に至っております。立ち上げ当初のリーダーやスタッフも入れ替わり、新しいアイデアも少なくなりました。

そこで、一つ、力を貸していただければ有難く、スタッフ参加をお願いします。

募集人数 若干名

募集条件 年齢 70歳から75歳位（男女・年齢問わず）

募集期間 随時

問合せ 益城（03-5707-9436）お手伝い内容を説明します。

“けやき会”体操の会参加募集！

転倒防止を目的に、原則、月2回深沢区民センターのホールで軽い体操を行っております。「健康フォーラムけやき21」より認定指導員を派遣してもらい、体を動かし易い体操で楽しんでいます。体操後は、茶話会でおしゃべりしましょう。

コロナウィルスも段々正体が分かってき、つき合い方も、ただ恐れていた時期から落ち着いて来たように思います。ぜひ、見学に来て見ませんか。（予約連絡不要）

開催日 毎月 第1・第3 火曜日（祝日は休会）

開催時間 午後1時45分～午後4時位まで（体操は、2時45分まで）

開催場所 深沢区民センター ホール

参加費 300円／回毎、当日徴収（入会金不要）

※なお、会場はバリアフリーなので車イスでの参加も可能です。椅子に腰かけたままで上半身の運動も可能です。相談してください。

編集後記 今年こそ良い年を祈念いたします。“コロナ退散！”（スタッフ一同）

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)

2022年(令和4年)1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)	正月休み	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 正月につき非開催。
11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 今月より従来のデイホーム深沢での開催となります。楽しい一時を過ごしたいと思います。開催時間も、従来通りの時間に戻りました。
13日(木)	中止	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、都合により中止とします。来月(2月)も同様に中止とします。
14日(金)	10:00～ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぽぽお茶会 あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
17日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画予備合併会議 1月の行事確認、2月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。3月号の情報集めを各グループにお願いします。
18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 (和久井先生) 今月より従来の開催時間に戻ります。先生も新しい先生になり気分一新、楽しく体を動かしましょう。誕生会もやる予定です。
19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、「すみません」で、字結びとします。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 2月号の情報紙作成、印刷を行います。折作業も手早く済ませ、配布の際は交通安全に。新年早々です、注意しましょう。
25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 楽しく歌やおしゃべりの時間を過ごしましょう。DVDも楽しみです。

グラウンドゴルフの会

担当 下妻 TEL3702-4627

*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15～11:00

*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とします。

※年始初回は、1/6(木)からになります。

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

※年始初回は、1/6(木)からになります。