



<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 5 年 5 月 29 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) 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。 \*  
\*\*\*\*\*

## ねたきりゼロ高齢者情報

### 筋肉を鍛えてオーラルフレイル予防を

今年の5月から、コロナ対応が大きく変化しマスク無しの生活が戻ってきました。ただ、高齢者は今までの生活環境をそのまま続ける傾向があり、オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)が進行するかもしれません。

\*現象としては、①食事の際に、むせる・こぼす②食欲がなく、摂取量が少なくなった③柔らかい物を好むようになった④滑舌が悪く、舌が回らなくなった⑤口が乾き、口臭が気になる。などです。

\*予防するためには、舌や唇の筋肉、顔の表情を作る筋肉などを鍛えるのが重要です。

#### ★唇とほおの体操

ほおを膨らました後すぼめる運動。水を含んでブクブクが良い。適当に。

#### ★唇を中心とした口の体操

口をすぼめて「ウー」、そして口を横に開いて「イー」。適当に。

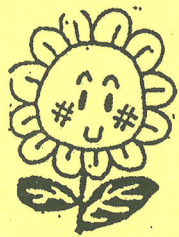
#### ★パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と発声する。8回を2セット。

#### ★舌の体操

舌を左(右)に強く押し付ける。自分の指で口の中の舌の先を、ほおの上から押さえる。その指を反発するようゆっくりと舌で押し返す。左右10回。





# ひまわり

## ■ 自転車は怖い ■

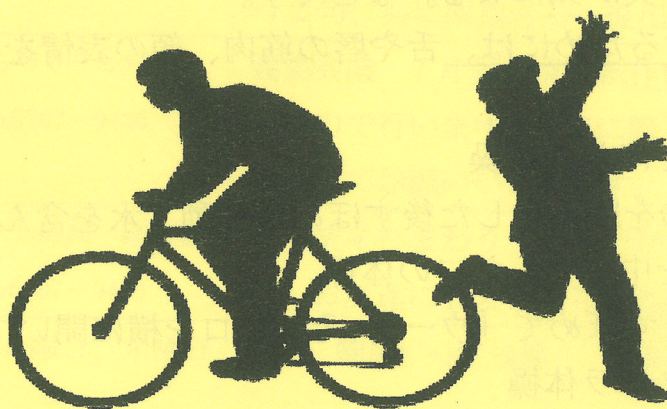
益城 誠一

後ろからの自転車にハッとしたり、よろけたりした高齢者は多いと思う。耳が遠くなった高齢者には、すり抜けられるまで全く気が付かないことがある。私などは正にその手合いである。特に歩道での後ろからのすり抜けは、スピードが速くても遅くてもビックリする。

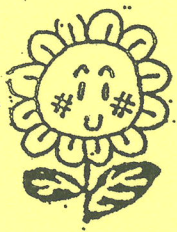
子どもを乗せたお母さんがほとんどであるが、無言や会釈なしが多い。「もたもた歩くな、爺」という感じだ。こちらに言わせれば、「ここは歩道だぞ、自転車は車道を走れ」と言いたい。でも乗るほうは、車道は車やオートバイなどが走っているのが怖いということだろう。

しかし、自転車は法律上車両なので自動車と同じだ。ならば歩道で乗る時は、最低でも事前に声掛けくらいはして欲しいものだ。

よく見る光景は、横丁から飛び出してきた自転車との衝突だ。スピードが遅ければ倒れながら足で踏ん張ることもできるが、速いと転んでしまう。子どもは上手く処理するが、お年寄りとなるとそうはいかない。自転車もろとも倒れて、手や足などを骨折したり、ひどいのになると頭を打って大変なことになる。 (次ページ続く)





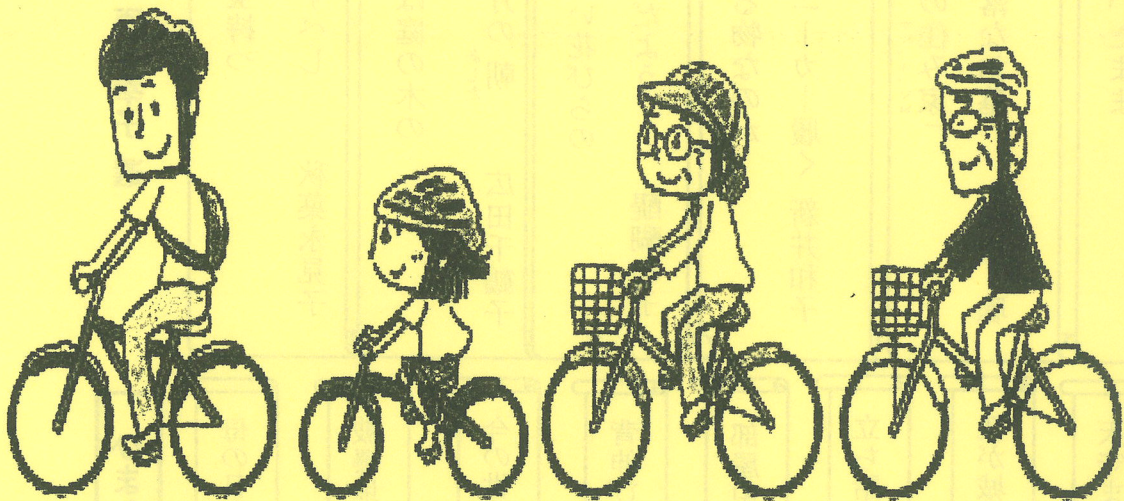


全国的にみると事故があまりに多いので、乗る人は“自転車保険”と称する保険に入らなければならない。

さらに、任意ではあるが、転んだ時に打ちやすい頭を保護するために「ヘルメットをかぶりなさい」となった。善良な国民は、すぐに反応しヘルメットの物色を始めてたちまち品薄となる。

経済効果の一つではあるが、その前に自転車は車両扱いなので、乗る人の教育をかねて“自転車免許”というものを作ってみたいだろうか。交通信号（特に一時停止、スピード制限など）の順守を教育した後、免許証を発行する。自転車に乗る時は必ず携行しなければならないなど自動車免許と扱いは同じとする。

違反は罰金、怖いから早く逃れたい。







ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷 選

春半ば猫の居すわる膝の上

佳子

岸離る巨大客船暮れの春

喜美枝

柳垂れ漫る歩きの銀座かな

美つ江

花吹雪小躍りしそうサザエさん

富子

仲見世の売子の英語うらかに

久代

暮れの春柄杓に光る青き空

正和

花付けよ目鼻描かれし葱坊主

光迷

深澤短歌会

原 幸子 選

老人は経験という宝持つ

秋葉永見子

未来にむけて発信すべし

秋葉永見子

久方の雨降り来れば庭の木の

広田千鶴子

生き生きとする五月の朝あした

醍醐和子

風そよぎ小枝ふれあい花びらの

醍醐和子

揺れて香のあたりただよう

醍醐和子

流行は誰が仕掛ける物なのか

新井和子

老いも若きも今スニーカー履く

新井和子

ビルの名は「死後の住み家」トキメキ

橋場 聡

都心に聳えるお洒落なお墓

橋場 聡

何日も隣の雨戸開いたまま

原 幸子

電話に答えず一一〇番する

原 幸子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

母の日に金魚贈られ癒される

中村キミ子

被爆地が世界の平和語る時

小川登志恵

今の世は愉快に不の字付き過ぎる

青柳義博

背伸びして干すもリハビリ今日も晴れ

山田信恵

部屋中を緑に染めて皐月来る

長谷川康子

立ち話しこれも大事と長引かす

永沼啓子

我が城は古くて狭いでも宝

成田美智

天守まで届かず下城老いの足

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

## ポッチャ体験交流会のお知らせ

パラリンピックでの日本チームの大活躍も少し昔の話題になってきました。  
それでも楽しく活動しているチームも多くあります。大分暖かくなり体を動かすにも  
良い季節になりました。屋内ゲームですので天候に左右されません。  
一度、体験してみませんか。

開催日時 7月15日(日) 10時開始(～12時頃)  
9時45分までに受付を済ませてください。

開催場所 深沢区民センター ホール

参加費用 無 料

参加問合せ 深沢地区社会福祉協議会まで(070-3946-9800)

共 催 深沢地区社会福祉協議会  
世田谷スポレク・ネット

## 古着・古布回収のお知らせ

通年二回行われています、古着・古布回収の一回目が下記の日程で実施されま  
す。不要となりました衣服など、ぜひご協力お願いいたします。

毎回、皆さまのご協力で多くの提供があります。今回もよろしくお願いいたします。

日 時 6月4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

**編集後記** 5月からコロナ対応が変わりました。渋谷など繁華街に出かけますと、  
その人出の多さと、マスクを外して横断歩道を歩く方が目立つように感じました。  
私たちも周囲を確認しながら、平素の社会生活に戻して行きましょう。

配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 白石 成田 小又 芹生 有田 原田  
青柳 新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小畑 野口 竹内 (順不同)



2023年（令和5年）6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
5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 6月の行事確認、7月の行事企画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などを話し合います。
6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（池田先生）転倒防止には、筋トレが役立ちます。無理せず楽しく。飲み物持参をお願いします。
8日（木）	9：30～ 12：00	深沢区民センター 講習室	男の初心者料理教室 当番さんにお任せのレシピですが、それも楽しみです。
9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楽しくティータイムを。
12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 7月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。8月号の情報集めもいたします。各グループの情報をお願いします。
13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 楽しく体を動かし筋力低下を防ぎましょう。おしゃべりもコロナ感染に注意しながら楽しみましょう。
20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（岸田先生）椅子に腰かけて筋トレ・スクワット。そこそこの疲労感もありますがアイデアいっぱいの楽しさです。飲み物持参をお願いします。
21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 今月は、「紙」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。
26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 7月号の情報紙作成、印刷を皆さんの協力で行います。配布に際しては、周りに気をつけてお願いいたします。
27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 今日の楽しみは何でしょう。お友達に会える楽しみは格別ですね。

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 TEL090-5549-5675

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