

福まち愛

とよひら

32号

平成 27 年 9 月 30 日 発行

とよひら福祉のまち推進センター

発行責任者 運営委員長 五十嵐政三

TEL 811-9435(まちづくりセンター)

「寝たきりにならない」ために！！

「命がいつ終わるか」はその時になってしかわかりません。しかし、その時までには「痛くなく・苦しくなく」健康で元気でいたいものです。そのための万全の方法があるわけではないが、出来る限り近づく方法はあります。

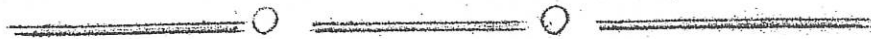
識者の話によると ①自分の健康に関心を持ち ②適度の運動と日光に当たり、③バランスの取れた食事をとり ④お話をすることのようです。

言うなれば、陽を浴びて毎日一回15分以上のウォーキングを決まった時間にすることです。それが習慣になれば、脚が丈夫になり転倒も少なくなり骨折も少なくなるでしょう。老いてからの骨折は寝たきりの大きな原因です。

又歩くだけで脳がイキイキとするそうです。また地区の行事に出来るだけ参加しましょう。多くの人(特に友達)とお話をすることは楽しくうれしいものです。

認知症の予防にもなります。さあ、今から始めましょう。

各地のラジオ体操に参加することは手軽で有効です。



「外出時には「私は誰であるか」の判るものを持参しよう！！」

ハイヤーに乗って帰って来た認知症患者！！

認知症患者をお持ちの家族が一番厄介なのが徘徊である。以下は取材先で実際にあったお話しです。それは夫婦だけの家庭であったお話ですが、最近家内の行動に不審を抱いていた矢先のことでした。今ここで昼食の後片付けをして居た奥さんの姿が見当たらない。近所を捜し回ったが見つからない、仕方なく町内の方々にお願いして町内を捜したけれど近くに居ない様子。病院の先生の言葉が思い出される。徘徊に注意してくださいよ！と言われていた言葉が胸を打つ。刻々と時間は過ぎてゆく、四時になった搜索願をお願いしようかと迷っていたその時ピンポンと外来者の知らせ、出てみると奥さんの顔があった。運転手さんのお話では、平岸の地区で迷っていたのを知った地区の方が、持っていた証明書をみて、住所を知り通り掛かった運転手さんに託したことが判った。もしかの事を思って身につけていた身分証明書が役にたったのです。

バーベキュー大会開く

豊平第8分区町内会では75歳以上の方々を招待して、7月5日(日)に町内の空き地を借りて、恒例のバーベキュー大会を開きました。

一般参加者24名・幼児子ども7名・招待者17名総勢48名の参加者となりました。

暑い夏の陽射しのなかのバーベキューは開放的で楽しい時間を持つことができました。

マンション住いの新しい方の参加もありました。

第8分区町内会



「18分区生き生き交流会」

9月6日(日)豊平会館にて60名の参加のもと一足早い敬老を祝う会を開催、今年で15年目となりました。祝寿の方24名に記念品を贈呈、ライラック病院の仲野笑子先生による「健康寿命を延ばす食事」森永万佐夫理事の医療費の改正等の講話がありました。

昨年に引き続きアルス・ベル・カントアンサンブル8名によるコンサートと「りんごの唄」を合唱。昼食は推進委員手作りの料理を頂きながらビンゴゲームを楽しみ交流を深めました。

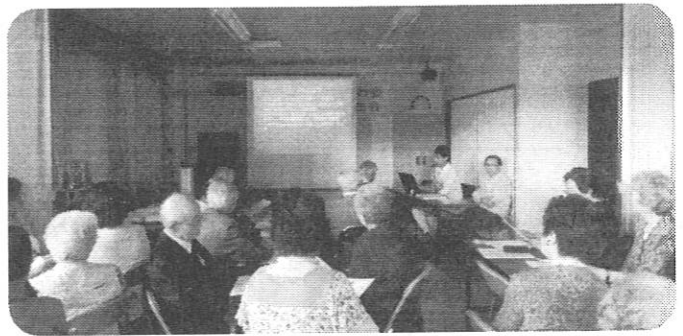
18分区町内会 千葉玉枝

編集委員 中村博厚 田所勝美
千葉玉枝 石塚幸子

「認知症の勉強会」

老人クラブの例会時に最近増加の傾向にある認知症の病気について地域包括支援センターの職員より説明を受けた。この病気は脳の前頭葉の病気で、日常生活に関るだけに早期発見、早期治療が必要なので、患者への接し方にも工夫が望まれ、病気を理解した行動が問われる予防は脳の活性化にあるので、適度の運動と頭のたいそうを必要とする事を知った。

豊平橋台ときわ会 中村博厚



17分区ふれあいお茶会

6月21日、野も山も青葉が眩しく初夏を感じさせる真っ青な空の日曜日、豊平会館の二階において「ふれあいお茶会」を開きました。

中川会長の挨拶から始まり、毎年めんこい子達の成長を楽しみながら日本舞踊を舞って頂きました。去年よりも皆ぐんと身長も伸びお姉さんになっていたのでビックリ、続いて昔むかし、めんこかった平均70才のお姉さんたちの踊りもありました。昼食も一段落し、ビンゴゲームが始まり、ワイワイと童心に返った時間でした。

最後に中川会長に郷土歴史の話の短い時間でしたがして頂きました。

歳を重ねていく中で何かに夢中になれるものに出会うっていいですね。

17分区町内会 竹中美千子