

ひだまり

第23号

発行日 平成25年3月31日
発行 松風台社会福祉協議会

第10回福祉講座

「湘南東部総合病院見学と
医学講座」

2月23日(土)12時30分、自治会

館前に参加者29人が集合。東部総合病院の車とタクシー、各自の車に分乗して出発。13時より「虚血性心疾患」についての講義をお聞きした。

(講師は循環器センターの千蔵春臣先生の予定であったが急用のため研修医の真能美香先生に変更)

虚血性心疾患について

①狭心症の分類・・・

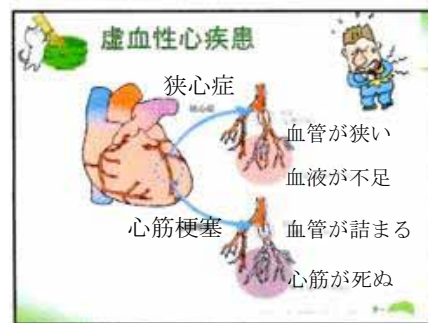
「労作性狭心症」―歩いている時や動いているときに胸が痛む。コレステロールなどによる血栓で血管が詰まったり狭くなったりして起こる。

「安静時狭心症」―寝ている時や安静時に胸が痛む。ケイレン性による場合が多い。症状が不安定で定まらないこともあり、検査(場合によっては入院検査)が必要である。

②検査について・・・

心電図、心臓超音波、CT、カテーター検査(足・手首から入れる)などがある。心電図の波形の特徴やカテーター検査により血栓や血液の

逆流などの状況が分かる。(風船ス Tentで血栓を溶かす薬を入れる場合もある)



病院内施設見学

(3グループに分かれて見学)

放射線科(レントゲン、CT、MRI)、内視鏡室(使用中のため一部見学不可)、心電図、エコー検査室、病理検査室などの後に、リハビリテーション科。ここでは、運動障害、嚥下障害、高次脳機能障害などに専門医やリハビリ療法士が付き添い入院患者や外来の方々の訓練を行っている。次にフィットネスに移動、健康運動指導士の案内と説明を聞いた。有酸素運動や筋肉トレーニング

のためのさまざまな運動器具やプールが設備されていて生活習慣病の予防や改善、病院のリハビリテーションの付帯設備として対応しているとのこと。最後に外来専門の東部クリニック内を案内していただき見学を終了した。

東部総合病院は検査体制の充実(予防)とリハビリテーションに力を入れているとの感想を持った。

私たちのために丁寧にご案内いただいた各部署の職員の皆様、研修医の真能先生、地域連携室の佐々木様、ありがとうございました。

(編集委員・小山記)



ほっとサロン

楽しい浅枝式数独の勉強会

佐々木 修

昨年4月、浅枝さんの数独問題説明会のあと、有志が集まり勉強会を続けることにしました。お茶を頂きながら、仮定法は使わない、皆が納得した数字を入れていく。進め方は、試行錯誤、白いボードに磁気のついた数字を張り付ける。一人でやるより、文殊の知恵、皆で考えると早く解けるものです。「ほっとサロン」の2時間で、浅枝さんをお願いした問題を主に、皆でワイワイ解いています。ご興味のある方は参加されませんか。

第2・第4水曜日、1時から3時まで自治会館

代表 磯野留美子（52・4644）

こどもがい

今年度の子ども会は内容を縮小しつつも、夏祭りの夜店、ハロウィンやお別れボーリング大会といった活動を行いました。

会員数の減少に伴い、子ども会としての機能を十分に果たせなくなったことから、この3月をもって一旦子ども会を白紙に戻すことになりました。歴史ある松風台子ども会がこのような幕引きを迎えるのは大変残念なことです。しかし、4月以降は社協が中心となって自治会の協力を仰ぎながら、松風台在住の小学生を対象にした活動を進めていく方向です。

会としての形は変わっても、子ども達が地域の宝であり、周囲の大人全員の責任で育てていかなければならないことに変わりはありません。高齢世帯が多いと言われる松風台ですが、少しずつ第三世代の子ども達も増えてきています。「自治会や社協の役員でないから関係ない」ではなく、責任ある社会の大人として子ども達の育成に多くの住民の方々の温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

船越 園子

Menu

コーヒー・紅茶…… 50円

緑茶……………無料

共にお菓子付き

ゆめクラブ 松風会

副会長 那須 嗣夫

早いもので私が松風会の副会長をお引き受けしてから1年が経とうとしています。この間、松風会に入って良かったと思っていただけのような会にしたいとの Motto で進んで参りましたが、まだまだ始まったばかりで成果が出るのはこれからです。皆さんとできる内容によります。毎月第2土曜日午前10時から定例会でも来年度のいろいろ新しい企画を皆さんと話し合いながら決めていく計画です。現在実施しているのは、新年会、誕生会（食事をしながら皆さんの得意な余興・カラオケを楽しんでいます）、歩こう会、太鼓部、ピンポン班。これから始めようとしているのがブリッジ、将棋、紙芝居、ダーツ等々。いずれも試行錯誤を重ねて実のあるものにできればと思います。充実した松風会を目指して我々の仲間を広く募っております。60歳以上ならどなたでも参加できます。ぜひ一度定例会の見学にお越しになりませんか。

歌の街

日曜の朝のひと時を

佐久間 朗子

平成19年にスタートした歌の街も、5年半になります。

ご承知と思いますが、歌う曲目は毎月12曲で、回覧でお知らせしています。月1回ですが笑いの中、思いつきり大きな声で歌うと体がすっきりして、帰る頃には皆さん童心にかえり若返った感じでした。また、心地よい電子ピアノの伴奏で歌えることはとても幸せなことです。日曜の朝のひと時、懐かしい歌を歌いましょう。皆様のおいでをお待ちしています。



松の実会



試行錯誤の20年

釘宮 美代子

平成5年4月、「ふれあいの集い」として介護保険制度施行前、地域の高齢者との触れ合いの場として松の実会が誕生しました。昼食と手作りの汁物を共にいただき、4時間のミニ・デイサービスを行っています。「気が付いたら20年」、過ぎ去ったご高齢の方、新しく会員になられ「楽しかった、今度いつ?」と言ってお帰りになる方、たくさんのお話がありました。

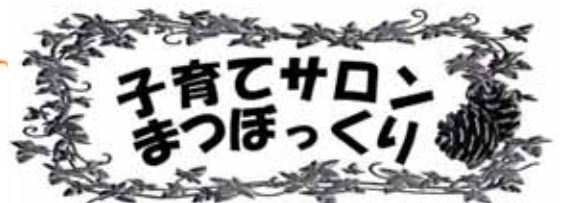
平成7年10月、初めて自治会館を出て茅ヶ崎の海辺のレストランで定例会を開催した時のことです。砂浜に出て歩いていたSさんが「海を見たのは初めてで、うれしい。」と言われました。心に残る思い出のひとつです。

近年、会のミーティングの議題になるのは基本方針の見直しです。スタッフが高齢になった為ですが、しかし、多くの会員が定例会での熱気と笑顔の時間を共有できている現状に、「今まで通りに」で意見はまとまります。

松風台の皆様、「松の実会」に新しい風を吹き入れて一緒に楽しみませんか。

日時 毎月第3水曜日 10時～14時
費用 年会費無し 1回500円(お弁当代)

連絡先 有元



毎月第1・第3火曜日
10:00～12:30
松風台自治会館
1回50円(保険料含む)

0歳から小学校入学前のお友だち!
お家の人と一緒に遊びに来てね!



スタートして1年3か月。毎回10組ほどの親子が楽しく参加しています。オープン当初から来ている子どもたちも、一緒に遊べるほどに成長してきました。 西谷



火の用心

原 喜彦

1月20日(日)の午後、18街区で火災が発生し、1軒が全焼、隣接する5軒が被害を受けた。風がなかったことが被害を最小にとどめたのであろうというのが多くの人の見方である。

私の場合、遅い昼食を摂った後テレビを見ていたら、外がちよつと騒がしくなり、居間のカーテンを開けてみると斜め前の家から火柱が立っていた。「火事だな」と自分に言い聞かせて外に出て、火事の現場を眺めた。やがて妻も出てきたので、一緒に見守ったが、初めて口をきくご婦人が妻の背中を抱えていてくださった。そこに近所のYさん夫妻が通りかかり、寒かろうということ家で誘ってくださった。その数分後、今度は日ごろ親しくしているTさんの奥さんが心配して訪ねてきて、私たちを自宅に連れて行き、食事をご馳走してくださった。警察から鎮火したとの連絡があり20時に帰宅した。翌日いろんな方がお見舞いに来てくださった。しかし、後から振り返ってみても、この火災のことを細かくは思い出せないのである。身近に火柱を見たとき怖かったはずだが、ただ茫然と炎を眺めている自分がそこにいただけだ。



こんにちは民生・児童委員です

伊藤 和子

昨年9月20日から2か月半にわたり、在宅高齢者実態調査を実施させていただきました。1人暮らしや介助が必要な人が少しずつ増加してきています。自治会員の皆様のご協力を得て、無事終えることができました。本当にありがとうございました。ますます高齢者の街になっております。周りの皆さんと声を掛け合うことが大切です。困ったときには、民生委員に連絡してください。

暖かくなってきましたがお元気でお過ごしください。

有元 佳子 ()

山口 正美 ()

伊藤 和子 ()

2		1	3					
						3		
					6		3	
			8	4				
							8	
1	9	2	5					
					3			
							2	8

数独問題

3月28日に88歳になるので卒業生が2013年3月30日にお祝いの会を開いてくれます。

縦の9列、横の9行、9つあるブロック、2つの対角線のすべてに1から9までの数字が並び、かつ、どの数字についてもブロックごとに数字の位置が異なるという条件が加わります。(4週目のほつとサロンで行なう予定) 解答は4月末までに浅枝宅ポストに入れてください。正解者の中から8名の方に図書カードを差し上げます。(今回は浅枝さんから米寿のお祝いで5枚頂きました。)

前回の正解者 (敬称略) 西谷、行正、松村*、菅田、河田、富永、五味*、吉本、小塩、川口、渡部、西原、浦嶋、佐々木、沢井、岡野、岡本、勝又、安田、相馬*、佐々木 以上21名 *：図書カード当選者

ホームページ:「松風台自治会」一度クリックしてみてください。このキーワードで検索できます。



風邪は、早めに治しましょう。風邪をひいたら、日本では玉子酒ですが、フランスでは温めたワインに砂糖を入れる、スエーデンではビールに蜂蜜を入れる、体を温めて熱を出し切るのがいいようです。時間がある人は病院に行つて安静にするのが良いと思います。

(佐久間)

編集後記