

ひだまり

発行日 平成28年3月31日
発行 松風台社会福祉協議会

暮らしの中で楽しく脳活

〜第13回「福祉講座」〜

今年度の「福祉講座」が2月13日、前回に引き続き、講師に理学療法士の原田和巳氏を招き、認知症予防をテーマに行われました。タイトルの「暮らしの中で楽しく脳活パート」のとおり、笑いの中で、頭と体を使った楽しい2時間でした。

元気に過ごしてきた証の勲章

講師の原田さんは「歳を重ねるほど頭も身体も衰えてきます。しかし、元気に過ごしてきた証の勲章でもあるのです。前向きにとらえ、どう対処したらよいかの提案をしたい。」と述べられました。

以下、講座の内容からいくつかご紹介しましょう。

「脳のゆとり力」が健康のもと

時間とともに脳には「ゴミ」(ゴミ、タウゴミ)がたまり、認知機能の低下を招きます。しかし、ゆとりある心穏やかな生活がこれを防ぎ、自分を守ってくれます。

修道女(シスター)たちの日常は、神に感謝しながら生きる目的を持ち、規則正しい生活を送って

います。その結果、脳にはたくさん「ゴミ」があつたにもかかわらず健康な人生を過ごされた、という症例があるそうです。

脳のゴミを取り除く良い習慣

十分な睡眠が、脳にゴミが溜まるのを防いでくれます。ストレスをためない。

良く噛んで歯周病を予防することが、脳の動脈硬化を防ぎます。

視力・聴力の低下を矯正して、よく見聞きし、脳へ入る情報が減らないようにしましょう。

生活習慣病を予防する規則正しい生活が、脳のゴミを分解・除去する力を維持します。



神経細胞を強くする食品

ポリフェノールを含む食品が脳のゴミを分解・除去します。赤ワイン、ゴマ、大豆、ウコンに多く含まれています。緑茶に含まれるカテキンは脳のゴミの蓄積を防いでくれます。また、青魚に多いDHAは脳の補修、維持を行います。

有酸素運動は脳の肥やし

週3回程度、20分〜30分、ちょっと汗が出る程度の運動を行いましょう。生活の中に「有酸素運動」を取り入れると、脳に肥やしが生じて、記憶力が良くなります。

「有酸素運動」はウォーキングばかりではありません。自分の体に合った安全な方法で行いましょう。講座では、椅子に座ったまま前後左右斜めに足踏みをしました。

認知症、それがどうした

58歳で若年性認知症と診断されたある男性は、「認知症、それがどうした」と、家族や仲間の支えで、積極的にボランティア活動に取り組み、症状も緩やかだそうです。

人と地域・社会とつながっている規則正しい、あたりまえの生活、これが一番の予防なのです。

松の実会

高橋 玲子

仲間が集う松の実会がふれあいの場所としてスタートしてから20数年、新しいお仲間も入会され毎月第3水曜日に開かれています。

皆で懐かしい歌を歌ったり、グループ別対抗のクイズで頭を使ったり、体操や体を使うゲームで声援したり、笑ったりするうちに昼食時間になります。

数年前から2月、6月、10月と寒川にある障がい者施設「湘南そと」から、パンの出張販売による昼食を始めました。パンのほかには、会員の作ったスープやデザートも加わり、楽しいランチタイムになります。自分で買い物に出かけることが少なくなった現在、パンを買って支払いをすることも楽しそうです。

また外部からボランティアの方々に来ていただき、オカリナ演奏、ハンドベル、コーラス、沖縄三味線を聴かせていただいたり、色鉛筆画等のご指導をさせていただいたりしています。

こうしたご支援も受けて、お正月、敬老の日、クリスマス等季節のイベントもあり、楽しい事がいっぱい松の実会です。ぜひ、興味のある方お出かけ下さい。



毎月第3水曜日
10時～13時
自治会館集会所
費用 弁当代 500円
連絡先：
高橋



オカリナ演奏

子育てサロン まつぼっくり 高辻 智子

「まつぼっくり」は乳幼児と保護者の身近な交流の場です。

子供達を遊ばせたり、情報交換やおしゃべりしたり、息抜きしに来ませんか？ 初めての時はちょっと勇気がいるかもしれませんが、スタッフがいるので気軽に声をかけて下さい。事前の申し込みは不要です。開催の日の時間内でしたら出入り自由です。

また子供たちの見守り、おもちゃの片付けなどを一緒にして下さるボランティアスタッフを随時募集中です。

毎月第1・第3火曜日
10時～12時
自治会館集会所
0歳児から未就学児
参加費：1回50円
(保険料を含む)
連絡先：
高辻
西谷



「ほっとサロン」

磯野 瑠美子

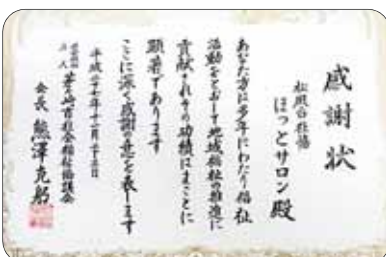
市社協から感謝状をいただきました。
2005年7月、地域の中の「集いの場」として、松風台社協、市社協の後押しを受け「ほっとサロン」が開店し、10年を迎えることができました。

昨年11月23日、茅ヶ崎市文化会館で第36回茅ヶ崎市社会福祉大会が開催され、地域福祉の推進に貢献した功績で「ほっとサロン」も感謝状をいただきました。サロンの立ち上げから加わったスタッフ同士、利用者が無かつたら松風台に「サロン」は必要ないのかもしれないね、と慰めあったこともついこの間の気がします。

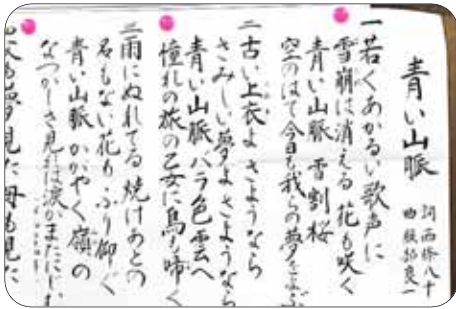
10年続けてこられたのは、スタッフの支えと開店当初からコーヒーが好きで利用して下さった男性の方と、これからの松風台にはこんな場所が必要だから、とスタッフを励まし利用していただいた女性二人の方の応援があったからこそと感謝しています。今では3グループのご利用とサロンで将棋を指される常連さんや、ふらりと立ち寄って下さる方がたで賑わっています。

松風台もますます高齢化が進むと予想されますが、地域の中にあるから気軽に行ける「サロン」を目指し、地域の皆様やスタッフの仲間に支えられ、回を重ねていきたいと思っています。

毎月第2・第4水曜日
13時～15時
自治会館集会所
コーヒー・紅茶：各50円
連絡先：
磯野



開催予定：
 自治会館集会室、10時から
 (月/日) 4/17 5/8 6/18 7/10
 連絡先：大友



歌の街

亀井 宗士

昨年デジタル伴奏の音源作成をお手伝いしたことが縁でスタッフに加えていただいた。

3月26日の「歌の街」は参加者が40名、世話役が5名、集会室が熱気で溢れた。声出しをしてから歌に入る。ピアノの生伴奏は歌声に寄り添って演奏をしてくれる、年数回のデジタル伴奏はその点融通がきかない。歌詞は模造紙に達筆な毛筆で書かれている。生伴奏と手書きの歌詞、なんとも贅沢な気分になる。皆さんとても楽しそうに歌っている。目を閉じて聴いていると男声も響いて結構いい合唱になっている。歌詞を張り替える合間には歌にまつわる冗談で笑い声が広がる。途中休憩を挟んで全12曲を歌った。あつと言つ問の1時間半だった。参加者の3割くらいは松風台以外から参加される方々だ。車椅子で参加してくださる方もいる。大勢の方達が「歌の街」を楽しみにしているのだと感じた。

このような素晴らしい催しを運営して来た先輩スタッフの皆さんに敬意を表したい。仲間に入れてもらったことを喜んでい



松風こどもクラブ

塚田 桂子

今年度も、皆さまのご理解とご協力のおかげで全ての行事を終えることができました。どうもありがとうございます。

夏祭りの夜店では、沢山のお客様が来て下さり、全ての商品が完売となりました。

10月のハロウィンでは、魔法の衣装に身を包みお菓子を配って下さった方もいらっしゃいました。

1月のお餅つきでは、臼や杵の準備、もち米やきなこ・あんこの準備等お忙しい中、多くの方にご協力をいただきました。当日はお天気にも恵まれ、事故もなく無事に終えることができました。

このように、どの行事も皆さまのご理解とご協力なしでは成り立ちません。今後も、こども達の笑顔が地域に溢れますよう、見守りとご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

民生・児童委員

山口 正美
 伊藤 和子
 三浦 泰子



民生児童委員から

山口 正美

3月11日、皆さんはどんな思いでこの日を迎えましたか。東日本大震災からもう5年です。すこっただけで終わらせてはいけないう出来事でした。『忘れない 忘れてはいけない 言い伝える』という事が大切だと強く感じています。

また、この機会に非常持ち出し品、避難場所等防災の準備、確認も大事ですね。自治会、自主防災会、民生児童委員、社協などの活動に協力、参加し、自分・家族・隣近所・高齢者・障がい者がお互いに助け合い震災に立ち向かって行きたいものです。

数独との出会い

行正 龍昭

会社時代は、仲間たちと将棋、麻雀、囲碁などをやっていました。退職してからは、これらからしばらく離れていました。数年程前、この「ひだまり」の最後のページで浅枝さん（故人）の数独の問題（浅枝ルール）に出会いました。数独は9×9のマスに数字を埋めてゆくパズルです。その時は、こんな問題くらい簡単だろうと思って取り掛かりましたが全く歯が立ちませんでした。その後本屋に立ち寄って見ると、数独はパズル類コーナーの半分くらいを占めており、人気があるんだなと思いました。

第一、第四週水曜日のほっとサロンを利用して数独同好会を開いています。メンバーは初心者を含めて8人です。大盤を使ってメンバーが交代で、解き方の解説をします。数独に関心のある方、ほっとサロンの美味しいコーヒーでも飲みながら検討風景を見学してみてください。

浅枝さん亡き後、問題作成の後継者がおりません、どなたかご協力をお願いします。



ユーモア川柳

詠人 田中 久夫

日々の生活に笑いは欠かせません。「笑う門には、福来る」とは、「笑いのある家庭は、幸福になる」という意味ですので、大いに笑って家庭を明るくしましょう。健康のドリンク剤としても。

カットだけ我千円で妻1万

(妻曰く、髪が少ないから当たり前)

僧嘆く戒名つけずにマイナンバー

(戒名 高いからな)

妻出好き遅くなるはず店徘徊

(そういえばラスカの店増えたな)

短歌

綿貫 悦子

ポストへ行った帰り知人と出会い、立ち話をした。我々の話題といえばだいたい決まっている。天下国家を論じたりはしない。身の回りのできごと、健康のことなど、いわゆる四方山話。二・三十分も話したるうか足が震えるような感覚になり彼女と別れた。やはり年齢か…。

以前は立ち話をしている人によく出会った、そして買い物を終え帰りにもまだ続いており、「まだ？」など笑いあったものだ。最近あまり見かけない。そうしたことから、言いたくはないが、高齢化を感じる。

テロリストも家なき人もわたくしもこの歳晩の満月の下

消え残る雪をそおつと踏んでみる靴の底から童がはしゃぐ

潮の引くごとくに車消えゆきて正月三日また老人の街

編集後記

高橋米子さんが昨年11月に亡くなられた。享年、百二歳でした。

25号（平成26年）「まどべ」欄に投稿して下さい、18歳の時に出会った謡曲が自分を支えてくれた、今は自由奔放な生活を楽しんでいると書いておられた。

先号28号「まどべ」欄では、謡曲も歌い、絵もうまく、記憶力も判断力も健在で驚いたと紹介されている。

昨年7月の松の実会で謡曲を朗々と謡われていたお姿が印象に残っている。ご冥福を祈る。

(亀井)

自治会ホームページ

「松風台自治会」で検索できます。最新の情報を閲覧してみてください。

