

ニュース 279 号
令和 2 年 10 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ちの会

編集：編集グループ　配布：広報グループ　令和 2 年 9 月 28 日発行

発行元：お問い合わせ先：　益城(5707-9436)　中塚(5706-6600)
地井(3704-8152)　藤田(3702-8563)　若宮(3412-7022)
青柳(3704-1478)　柏井(3704-9718)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊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

## Go To キャンペーンにのってみよう！

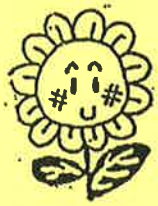
新型コロナウィルスの出現で、長い間自粛が求められてきました。もちろん高齢者にとってはコロナに罹るのは怖いので（有名なコメディアンや俳優などの死の記憶）自ら我慢して家に閉じこもっていたのです。

しかし、これも長く続くと、人の活動によって成り立っている社会経済がもたないと言うので、政府は予算を付けてまで人の往来を自由にしました。ところが東京都民だけは、コロナの患者が多いので都外に出てはいけませんとなり、また他県の人も来てもらっては困りますと、まるで東京の人間 イコール コロナ菌扱いでした。

でも、時間が経つにつれて、やはり人口の多い東京都民が動かないとお店の売上が上がらないと言うことに気が付きました。

さあ、自粛が解けました。手を洗い、マスクをし、密を避けてストレスを発散しましょう。色々な Go To キャンペーンを知り、利用を考えるのも頭の体操になりますよ。





# ひまわり



## なんとなく腰痛で困っていませんか！

コロナと猛暑で家にこもる日常が長く続いていますが、何だか腰が痛いなと感じている方もおられると思います。

腰痛は、加齢と共に多くの方々が経験しかつ苦しめられる病です。しかし、ほとんどは重篤にならず一ヵ月ほどで自然治癒します。但し、かなり日常生活に支障がでるため、ご本人にとっては問題です。

驚かれるかもしれませんが、腰痛の約 85%が原因特定できないのです。それは、筋力や関節、身体の歪み、加齢による骨や組織の衰えに加え、生活習慣や身体への負荷などが複合的に影響しているからです。

一度は、整形外科を受診して腰痛を正しく知り、必要に応じ治療し、また日常生活の工夫で予防や痛み改善を心掛けましょう。

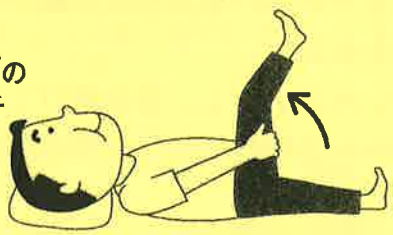
参考；福島県立医科大学　医学部整形外科学　紺野愼一 主任教授 記述文より

**※ 腰痛の危険度チェック（整形外科受診を勧めます）**

- 安静にしていても、また 夜間も腰の痛みが続く。
- 背中が曲がってきた。
- お尻や脚がしびれる。
- 痛みやしびれで休み休みでないと歩けない。（間欠性は行）
- 排尿、排便時に違和感がある。

**※ おすすめ腰痛体操（毎日、回数にこだわらず続けましょう）**

**大腿後面のストレッチ**



❶あおむけになり、片方のひざをまっすぐに上げ、ひざ裏で両手を組んで脚を支えます。
❷その位置からひざを伸ばし、最もひざが伸びた位置で5秒間維持します。
❸これを左右で行います。

**腰背部のストレッチ**



❶あおむけになり、片ひざを両手で抱え、ゆっくりと深呼吸しながら胸のほうへ大腿部(だいたいぶ)を引き寄せます。
❷そのままの姿勢を5秒間維持します。これを左右で行います。

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

## 恒例クリスマスコンサート中止のご案内

今年の世田谷区民合唱団の皆様によるクリスマスコンサートは、コロナウィルス感染防止のため中止となりました。
毎年、12月の第1火曜日に開催してまいりましたが、皆様の安心と安全を考慮いたしました。来年度を楽しみに待ちましょう。

## 早めのインフルエンザ予防接種を

今年度のインフルエンザ予防接種は、特に高齢者のコロナウィルス感染拡大防止のため積極的に早めの接種を勧めています。
10月1日よりワクチン接種予約が始まります。かかりつけ医や最寄りの医院で予約を取ってください。

## マイナンバーカードの有効期限について

給付金配布等で何かと話題になりましたマイナンバーカードは、すでに受け取っている方に以外と認識されていない「有効期限」があります。

発行開始時期　2016年（平成28年）1月～（更新費用無料）
有効期限　20歳以上　10回目の誕生日まで（10年でないので注意）
　　20歳未満　5回目の誕生日まで
※署名用電子証明や利用者証明の発行有効期限は、5回目の誕生日まで。

**編集後記**　春の花見も夏の花火や盆踊り、日本全国のお祭りなどすべて催しが自粛となり、気が付けば「Go To」のパンフレットは紅葉一色となっていました。

**配布参加者**　中塚　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　益城　下地（順不同）

## 2020年（令和2年）10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～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | **企画会議**　10月行事確認、11月の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。各グループの活動内容を話し合います。 |
| 6日（火） | 中止 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ<br>青柳　℡3704－1478 | **けやき会**　新型コロナ感染防止のため、開催中止といたします。再開時期は未定です。 |
| 8日（木） | 9：30～<br>12：00 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室<br>新元　℡080-5647-1079 | **男の初心者料理教室**　（佐藤先生）開催許可が下りましたので、再開いたします。韓国料理を楽しみましょう。事前検温や三密対応を心掛けましょう。 |
| 9日（金） | 別途 | 駒沢地区会館<br>原田　℡3704－4182 | **たんぽぽお茶会**　コロナ感染防止のため、状況把握のうえ、個別連絡いたします。 |
| 12日（月） | 10：00～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | **編集予備会議**　11月号の情報紙作成・確認・発行準備をします。各グループの12月号の情報を集めます。 |
| 13日（火） | 中止 | デイホーム深沢　研修室<br>益城　℡5707－9436 | **ミニデイひまわり**　開催許可が下りましたが、制約があるため再開準備の休みとします。 |
| 20日（火） | 中止 | 深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ<br>青柳　℡3704－1478 | **けやき会**　新型コロナ感染防止のため、開催中止といたします。再開時期は未定です。 |
| 21日（水） | 13：30～<br>15：30 | 深沢地区会館　会議室<br>成田　℡090-4705-440 | **ひまわり川柳会**　今月の課題吟は、「驚く」です。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～<br>12：00 | 深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F<br>益城　℡5707－9436 | **編集会議**　11月号の情報紙作成、印刷を行います。配布の皆さま、周りに気を配りながら活動してください。安全第一です。 |
| 27日（火） | 10：00～<br>14：30 | デイホーム深沢　研修室<br>益城　℡5707－9436 | **ミニデイひまわり**　開催許可が下りましたので、再開いたします。長くお休みいたしました。再会を喜べればと思います。事前検温や三密対応を心掛けましょう。 |

**グラウンドゴルフの会**　＊火曜日　木曜日　　駒沢ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ場　9：15～11：00

担当　下妻　℡3702－4627　　＊月曜日、水曜日、金曜日　　三島公園　工事中ですべて中止。

**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　℡080-5899-2497　　開催許可が下りましたが、制約があるため事前登録制といたします。担当、加藤までTEL願います。（左記 携帯番号）