

ニュース 278 号
令和 2 年 9 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 8 月 24 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

そもそも”熱中症”とは

人は暑いと汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりして体温の上昇を抑えています。このような調節機能が上手く働かず、体内に熱がこもり体温が異常に上昇、脱水症状や血流が悪くなり熱中症を起こします。めまいや頭痛、筋肉の痙攣、意識が無いなどの症状が現れ重症化すると命に係わります。

まだまだ、残暑が続く 9 月ですので高温の日もあり、新型コロナウィルスの第 2 波の感染拡大が心配される今年の夏は、マスクの着用による熱中症のリスクが上がる可能性も問題視されており、一層の警戒と対策が必要です。

三密が避けられている場合は、マスクを外して生活することも考えましょう。





ひまわり

熱中症をもっと知ろう！

熱中症は、暑い最中での屋外の運動中や作業中に発症するイメージがありますが、最近は住宅内での発症率が半数を超えていると言うデーターもあります。また、熱帯夜が増えている今日では、夜間や就寝中に発症するケースも増加しています。熱中症を知って発症リスクを減らしましょう。

特に、65歳以上の高齢者には次のような特徴が見られ、注意が必要ですしその認識も必要です。

- 温度の感覚が鈍くなり暑さを感じにくい。
- 体内の水分量少なく、脱水になりやすい。
- 体温調節機能が低下している。
- 喉の渇きを感じにくくなっている。
- 自分の生活スタイルを変えない。

熱中症予防のポイント

※ 外出時



1, 暑いなと感じたら無理をしない。
2, なるべく日陰を選び、日傘や帽子を使う。
3, 飲み物を持ち歩き、小まめに飲むようにしよう。
4, 緊急時、困った時の連絡先を携帯しよう。
5, 涼しい場所や施設の利用を積極的に。
6, 環境省の熱中症予防情報を参考にしよう。

★「暑さ指数（WBGT）」が提供されている。

※ 室内で

1, 小まめに水分を補給しよう。（ペットボトルを傍に置こう。）
2, エアコンや扇風機を上手に使用する。

★エアコンの設定温度より、部屋の寒暖計を目安に設定温度の上げ下げ調整する。

3, エアコン等が使用できない時は、シャワー（行水）や濡らしたタオルで体を冷やす。
4, 部屋の温度、湿度を小まめに測る。

★気温30℃以下でも、85％の湿度で救急搬送が増加した実績あり。

5, すだれやカーテンで日差しを遮る。
6, 涼しい服装ですごす。

ボケ防止に俳句をど～ぞ

須藤 光迷

「あすなろ句会」は、世田谷区の深沢区民センターを拠点に活動しています。句会は毎月 第四日曜日の午後一時から五時です。

伝統的な句会では、句は当日提出し、手分けして清記、選句となります。しかし、それだと準備に時間が掛かり過ぎるので、十日前までに選句表作成者に五句を郵送し、当日は選句と合評を行う形を取っています。

俳句は季節を表す季語を入れ、五七五の十七音で表現する世界最短の詩形です。季語とは「花」や「月」などですが、「あすなろ句会」は季語ではないものをテーマとする俳句つくりにも取り組んでいます。例をあげれば「兄弟」「天井」「黄色」など。その目的は様々なものに目を配りし、五七五にまとめる頭の体操、つまりボケ防止です。

編集担当より

今年の三月号まで俳句の寄稿を「やえがき俳句会」村田近子さんにお願いしてきましたが、都合により寄稿ができなくなりました。長い間、多くの俳句を読ませていただきありがとうございました。本号にて厚く御礼申し上げます。

なお、今月号から「あすなろ句会」須藤光迷さんが寄稿をしていただけることになりました。読者の皆さまも引き続きお楽しみください。



ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなろ句会　須藤　光迷　選

激辛やしとど吹き出る玉の汗　明弘

ゆっくりと燈籠こえる黒揚羽　喜美枝

夏の果て医師看護師の白衣かな　敏生

昼寝覚め広げしままの花図鑑　富子

休業の張り紙千切れ梅雨深し　久代

万緑やマスク外して深呼吸　佳子

欲も得ももうありません夏の果て　正和

月涼しひらりと白き足の裏　光迷

深澤短歌会　三田　しづ子　選

ラグビーのルールや魅力は分からねど
迫る熱気に吸い込まれゆく　鈴木則子

梅雨明けには蝉の鳴きいし稲荷神社
いつしか虫の合唱を聴く　秋葉永見子

新築の家の引き渡しが亡き夫の
命日に決まり心安らぐ　原　幸子

散歩道の色とりどりの紫陽花の
花にいやされ一日を過ごす　醍醐和子

道の辺に白粉花の匂ひきて
夕焼け空をヘリが飛びゆく　三田しづ子

ひまわり川柳会　安藤　紀楽　選

玉子焼き何度焼いても出来不出来　中村キミ子

おかず無いまたもいつもの卵焼　永井　清

くうくうと鳴いて知らせる腹の虫　小川登志恵

自粛中妻に感謝のごっそさん　青柳義博

この空に悪魔が住むかまた豪雨　山田信恵

空元気出してるうちに出る元気　長谷川康子

風邪予防聞かなくなった玉子酒　中村松郎

うざったいマスク今では当り前　成田美智

雨降って地は固まらず崖崩れ　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

新型コロナウィルス感染防止対応の影響について

新型コロナウィルスの感染拡大が収まらない今日、私ども「ねたきりゼロをめざすまちの会」の活動も大きな影響を受けております。

今月号までに分かりました内容をご連絡いたします。何かと不自由な状況ではありますが、もう少しの我慢が必要と思われます。

◆けやき会　　（令和３年３月末まで休止）

体操指導者の派遣依頼先の「けやき21」より、現在のコロナ状況が変わらない限り来年３月末まで派遣中止の連絡があったため。

◆男の初心者料理教室　（再開時期未定）

区並びに社会福祉協議会の解除指示が出ない限り休止。

◆麻の実会　　（再開時期未定）

区並びに社会福祉協議会の解除指示が出ない限り休止。

◆ミニデイひまわり　　（10月再開予定、但し未決定）

10月より再開の予定ですが、利用先の「デイホーム深沢」に活動の制限条件があるため、打合せ後に別途連絡いたします。

◆たんぽぽお茶会　　（別途連絡）

状況を見ながら、毎月個別に連絡いたします。

編集後記　長い間の雨模様が続き、各地に水害が発生しコロナの感染恐怖と共に被災地の方々を苦しめた梅雨が明けたと思ったら、酷暑が襲ってきました。台風も、一気に多発しています。私たちは、自然との協調しかないようです。

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 柏井 益城 峰岸（順不同）

2020年（令和2年）9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
1日（火）	中止	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 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。
7日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画会議**　9月行事確認、10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を話合います。
8日（火）	中止	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開は、来月予定を考えております。
10日（木）	中止	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 新元　℡080-5647-1079	**男の初心者料理教室**　新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開時期は未定です。
11日（金）	別途	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　コロナ感染防止のため、状況把握し個別に連絡いたします。
14日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集予備会議**　10月号の情報紙作成・確認・発行のための準備をします。各グループの11月号の情報を集めます。
15日（火）	中止	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 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。
16日（水）	13：30～ 15：30	深沢地区会館　会議室 成田　℡090-4705-4409	**ひまわり川柳会**　今月の課題吟は、「読む」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。
22日（火）	中止	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開は、来月予定を考えております。
28日（金）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　10月号の情報紙を作成し、手分けして印刷と折作業をします。配布の皆さんは、まだまだ暑い時ですので注意して下さい。

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　　未定　コロナ感染防止のため、状況判断の上個別連絡いたします。

担当　加藤　℡080-5899-2497