

ニュース 291 号
令和 3 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 3 年 9 月 27 日発行
発行元：お問い合わせ先：　益城 (5707-9436)　白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152)　藤田 (3702-8563)　若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478)　成田 (3424-8652)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊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

毎日の健康はお口から

皆さまは日頃から歯や歯ぐきのケアができていますか。きちんと歯磨きをしているつもりでも、正しく磨けている方は意外と少ないものです。多くの方が口内環境に問題を抱えており、虫歯や歯周病に悩む方もおります。

最近では、歯周病が糖尿病や動脈硬化など全身の様々な病気にかかわりがあることがわかってきました。今日からできるお口のケアを見直してみましょう。

◆セルフ・ケアのポイント

＊虫歯予防

歯と歯の間、歯と歯が重なったところ、奥歯のかみ合わせの溝。

→【正しい歯磨き】

＊歯周病予防

歯と歯ぐきの間の歯垢を取る。

→【歯間ブラシ、デンタルフロス】

◆お口の健康三カ条

1，かかりつけ歯科医院で定期健診を受けよう。（半年から一年に 1 度）

2，鏡で自己チェックを。（歯や歯ぐきを観察しよう）

3，よく噛むことを心掛けよう。（噛み応えのある食品を食事に加えよう）

毎日の積み重ねでお口の健康は維持できます。

いつまでもしっかり噛める口内環境を守りましょう。



ひまわり

地域でボッチャを楽しんでみませんか？

NPO 法人世田谷スポ・レクネット
副理事長　今野　浩太郎

東京 2020 パラリンピックが 9 月 5 日に閉会しました。パラアスリートがパラスポーツに真剣に向き合って、切磋琢磨する姿に多くの人が感動と勇気をもらったと思います。

今回は、パラリンピックの正式競技である「ボッチャ」についてお話をしたいと思います。

今パラリンピックでは、杉村英孝選手が個人戦で日本人初の金メダルを獲得しました。ニュースだけでなく、テレビ放映もされたのでご覧になった方も多くいらっしゃると思います。

ボッチャは、ジャックボールという「白い的玉」に青と赤のカラーボールをどちらの方が近づけたかを競うスポーツです。ルールがとてもシンプルなので老若男女、障がいのあるなしに関わらず誰でも楽しめるスポーツです。ボッチャの面白さは、ただ寄せるだけでなく、持ち球の 6 球をどのように使って近づけていくかにあります。**投げたカラーボールを近づける、置いてあるカラーボールにボールをぶつけて近づける、ジャックボールを動かすことで近づけるなど、**このように近づけるだけでも色々な方法があります。

もちろん、対戦相手のボールもあるわけですから、簡単に狙うことはできません。**ジャックボールまでの道を作ったり、ブロック用のボールを置いたりと、どのようにゲームを組み立てるか考えるのが最大の面白さであり、ボッチャの醍醐味です。**

また、スペースを気にせずにプレーできることも 1 つの魅力です。公式戦のコートでは 12M×6M の大きなコートが必要ですが、地域で楽しむのであれば小会議室程度の広さがあれば十分です。

是非色々な場所でボッチャを楽しんでみてください。





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

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、今年も中止となりました。
毎年、12 月の第 1 火曜日に開催してまいりましたが、2 年連続の中止です。来年こそはと、楽しみに待ちましょう。

インフルエンザ予防接種も忘れずに

今年度のインフルエンザ予防接種は、コロナワクチン接種とは別に、高齢者向けに例年通り行われます。9 月末ころまでに接種券（有料）が届くと思います。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。

深沢区民センター施設の一般利用について

長い間コロナワクチン接種会場に使用のため、館内施設の一般利用が停止されていましたが、ワクチン接種が進み区民センターの施設開放となりました。まだ、利用人数の制限がありますが、利用希望者はけやきネットで手続きを行ってください。（10/18 まで利用停止期間です。）

★ 9／29　　9 時より、10／19～11／30 の利用予約受付
★ 10／1～10／4　　12 月利用の抽選予約受付
（従来通りの 2 か月先行予約）

編集後記　コロナ感染状況も、少しだけ第 5 波の下火が見えてきたようです。このまま落ち着いてくれればと希望的に思うのは、皆同じでしょうか。

配布参加者　益城　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　下地　山田（富）　鈴木（き）　小幡　野口　（順不同）

2021年（令和3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
4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**　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。
5日（火）	休　会	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　コロナワクチン接種会場に使用のため休会といたします。
8日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　どなたでも自由に参加して、手作りのお菓子でティータイムを楽しみましょう。
12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**　コロナウィルス感染防止対応の会場確保が困難のため中止といたします。
14日（木）	休　会	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**　コロナワクチン接種会場に使用のため休会といたします。
18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**　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。
19日（火）	休　会	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　コロナワクチン接種会場の使用終了ですが、利用人数制限のため休会といたします。
20日（水）	13：30～ 15：30	深沢地区会館　会議室 成田　℡090-4705-440	**ひまわり川柳会**　今月の課題吟は、「くやしい」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。
25日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　11月号の情報紙作成、印刷を行います。配布は、周りに気を配りながら活動してください。
26日（火）	10：00～ 14：30	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　コロナワクチン接種会場の使用終了のため再開します。昼食は、出します。**開催場所が異なります。**

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　9：15～11：00

※三島公園会場は、工事経過確認の上別途連絡いたします。

麻の実会　例会：会場　第1・2・3・4（木曜日）　深沢地区会館　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497　なお、11月度から深沢区民センターの利用も可の予定です。