ニュース 288 号
令和 3 年 7 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 6 月 21 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

「かくれ脱水」にご用心！

暑い季節に急増するのが脱水症です。脱水症の対策が熱中症の予防になります。特に高齢の方は、自覚のない「かくれ脱水」になりやすいので注意しましょう。

高齢者は、成人と比べると体内水分量が 10%少ないと言われています。その分脱水症になりやすいのです。同じ条件下では、若い人より早めの水分摂取に留意すべきです。

★「かくれ脱水」チェック

- **“富士山”が戻らない。**（手の甲を反対の指でつまみ上げ 3 秒以上戻らない。）
- **口の中がベタつく。**　（舌が乾いていたり、白っぽくなっている。）
- **靴下のゴム跡が残っている。**（手足先が冷たい。スネまでむくみがある。）

★脱水症防止対策

- **3 食の食事を抜かさずバランス良く取る。**
  （食事から摂取できる水分量は、必要量の 40%と言われています。）
- **水分補給はこまめに摂取しよう。**
  （日中では、約２ℓが目安。《200cc/ｺｯﾌﾟ 1 杯》を 8 回に分けて摂取する。）
- **暑熱環境を避ける。**
  （外では、日陰を選ぶ。屋内では、エアコン・クーラー・扇風機の積極的な活用。）
- **しっかり睡眠を取る。**　（就寝時刻と起床時刻は、できる限り定めよう。）

101歳を迎える三田しづ子さん

七月にお誕生日を迎えられます。三ヵ月ごとに当会の情報紙に短歌を寄稿して頂いています。短歌の会運営以外にも、あいさつ運動、町内パトロール、老人会など地域の皆さまを楽しませている活発な三田さんの一日の過ごし方や健康法について、ご本人とご家族の方にお話を伺いました。

【しづ子さんの一日】

●朝4時　起床

●　5時　朝食（息子さんと食事）パン・コーヒーを準備。
　食事の後片付けなどを済ませた後は、今は決まってＴＶで米大リーグの大谷選手の活躍をチェック、その他スポーツ放送を楽しみます。外出しない時は、時間を見つけてはクロスワードパズルや短歌、俳句を楽しみます。

●昼12時　昼食（息子さんは仕事で一人食）必ず米食、惣菜は自炊。
　食材は、1km弱の緩い坂道を上ったところのスーパーにショッピングカートを曳いて、自分の好物（主にシーフード）を買ってくる。

●夕方5時　夕食（息子さんと食事）必ず米食、惣菜は自炊。
　夕食までの3食はしっかり食べて間食はしない。お茶や白湯をよく飲むようにしているそうです。

●夕食後、落ち着いたら寝室に。
　しばらくの間、窓の外を眺めて、一日あった事や目の前にあるテニスコートの子供たちのレッスン風景を見やったり、空を見上げて、飛び去るジェット機の行先などを思い浮かべたりしながらベッドに入る。そして一日が終わります。

※しづ子さんの健康の源は、3食を取り、良く歩く、そして世の中の動きに飽きずに興味を持つ事とのことでした。

三田さんの家の前の道はいつ行っても綺麗になっています。しづ子さんが毎日掃除をされているそうです。この道のように皆が気持ち良くいられるように気を配り、行動される三田さんに感謝いたします。

101歳のお誕生日おめでとうございます。　（記　白石）

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

三田しづ子さんの短歌を紹介します。

ひまわり欄で取材をお願いしました、三田しづ子さんより短歌を一首寄せていただきましたので紹介いたします。

朝日かげ木立の梢（うれい）にかじやきて

今日初うぐいすの鳴くを聞きたり

町会主催のラジオ体操開催のお知らせ

コロナワクチンの接種率も日を追って上がっております。夏休みが近づき昨年は中止されていたラジオ体操が復活してまいりました。

まだまだ、開催場所は限られていますが下記の通り紹介いたします。

7/21(水)～7/27(火)	深友会	駒沢公園 屋内球技場前（新体育館）	AM 6:20～
7/26(月)～8/1(日)	東深沢町会	深沢公園	AM 6:30～
8/25(水)～8/31(火)	駒沢三丁目町会	緑泉公園	AM 6:30～

編集後記　ワクチン接種率もかなりのレベルで上がっております。東京オリンピックも、どのような形にせよ開催されます。まだまだ、全国の主だったイベント、お祭りも2年連続での中止や縮小となっておりますが、何とか前向きな気持ちになっていきたいと思います。

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)　(順不同)

2021年（令和3年）7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
6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します。
8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します。
9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（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画予備合併会議**　7月行事確認、8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。
13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。
20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。
21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、「絵」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～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　8月号の情報紙を作成、印刷を皆さんの協力で行っています。配布の皆さんは周りに気をつけてお願いします。
27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。

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、工事経過確認の上連絡いたします。

（注意）夏休みについては、別途相談です。

麻の実会　例会：会場　　第3・4・5（木曜日）　　深沢地区会館　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497　　例会は、第3木曜日から再開です。但し、自由参加といたします。

