ニュース 293 号
令和 3 年 12 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 11 月 29 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

ほっこり温泉で健康に

現在、コロナ禍も少し落ち着いているように感じますね。そこで今回は温泉の様々な健康作用を紹介したいと思います。

温泉は、自然からの大きな恵み。温泉に浸かるとほっとして心身を癒してくれると実感されると思います。日本には三千もの温泉地があります。近年は癒しや観光が目的で訪れる方も多いですが、古くは“湯治”に代表されるように治療や療養を目的にされていました。

◆温泉の健康作用

・成　分　　温泉に含まれる化学成分が体に作用します。
・温　熱　　体を暖め、血の巡りを良くします。
・浮　力　　浮力により関節や下半身の負担を軽くし楽にします。
・水　圧　　水圧がマッサージ効果となり循環器系・筋肉骨格系に効果あり。
・その他　　温泉地の景色、気候、食事、散策など非日常的な時間が健康の回復や改善につながることもあります。

正しい入浴法とマナーを守り大いに楽しみましょう。

◆温泉質（療養泉）の種類

日本の温泉地では、含まれる成分が異なる種類の温泉が各地にあります。探しながら訪ねるのも楽しみになると思います。

※「単純泉」「塩化物泉」「炭酸水素塩泉」「硫黄塩泉」「二酸化炭素泉」「酸性泉」他

銭湯入浴健康法を楽しむ

新元　栄

令和３年、師走に入り寒さが厳しさを増すと身近にある銭湯が恋しくなる頃となります。私は、以前から温泉大好き人間で全国の“おんせん巡り”を趣味としています。

しかし、コロナ禍の影響でこの２年間温泉に出かけることを控えてきました。その代わりに銭湯にはほとんど毎日出かけています。家の風呂は湯船が狭くてかがんで入るのですが、銭湯は湯船が広くて天井も高くて開放感があります。まさしく遠くの温泉より近くの銭湯です。銭湯には歩いて行くので交通費が掛かりません。

私は、湯船の淵につかまり両手両足を思い切り伸ばし2～3分浸かっています。

湯船から出てくると気分爽快。銭湯に行くときは重い足を引きずって歩道橋の階段を上り下りしますが、帰るときには足取り軽くすいすいと口笛が出るようになるのが不思議です。

家に着いてから飲むビールは最高に美味い。

§今、私が利用している銭湯を紹介します。§

1，瀬田の【藤の湯】　営業時間　15：30～23：00
休　　日　毎週 金曜日・ 第2、第4木曜日

ここの特徴は総檜風呂があることです。しかも木の柱があり上に屋根もついています。露天風呂に入っている気分です。人気がありいつも混んでいます。家族ぐるみで働いているので好感が持てます。

急な雨の時は傘も貸してくれます。

2，用賀の【栄湯】　営業時間　16：15～23：00
休　　日　毎週 月曜日・ 火曜日

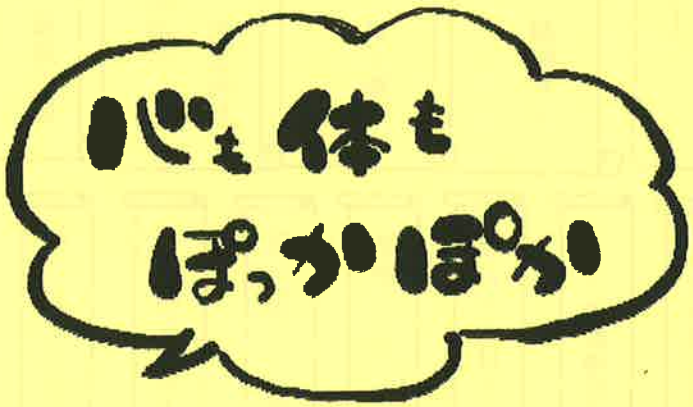
ここは店名が私と名前が同じなので「マイ銭湯」です。おみ足の不自由なご老人が独りで全部を管理しています。まったく頭が下がります。

湯船が三つあり、一つが薬草風呂となっています。ここは珍しくも立ちシャワーが３ヶ所もあります。湯の温度が高く江戸っ子には好まれますが、私には熱すぎていつも水を入れています。

3, 呑川沿いの【栗の湯】のこと

建て替え工事のため長い間休業している栗の湯は、再開に向けて許可申請を東京都に出すことにしています。許可が下り工事が始まり完成再開は2023年7月頃ではないでしょうか。待ち遠しいです。





ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなろ俳句会

須藤　光迷　選

薄紅葉パパの出番だオールこぐ　明弘

歓声の轟く広場運動会　喜美枝

天の川しっぽまで見ゆ八ヶ岳　敏生

秋天や進化の続く港町　富子

三分の空中散歩秋うらら　久代

晩秋の風に漂う香りかな　正和

ハロウィンや南瓜の服を犬に着せ　佳子

秋蝶や展帆したり日本丸　光迷

深澤短歌会

三田　しづ子　選

勾玉（まがたま）の形にひかる水晶の
キーホルダーよ我を守れよ　橋場　聡

コスモスの花に似ていし亡き義姉（あね）の
姿偲びぬ満月の夜　新井和子

敗戦の間近と知らず外苑に
学徒兵送りき雨の十月　広田千鶴子

急激に気温がさがりはや秋の
気配漂う呑川緑道　醍醐和子

やうやくに一首の成りて胸かるし
北風強く窓を打ちゆく　三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤　紀楽　選

傷つけぬように気遣う嫁姑　中村キミ子

はしごしてヨガに体操マッサージ　小川登志恵

一字違い外れたクジは燃やしちゃえ　青柳義博

悔しいがどう足掻いても歳は歳　山田信恵

油断して十一月の蚊に刺され　長谷川康子

傷つけたおぼえ心に傷のまま　永沼啓子

二、三枚紅葉拾って御仏前　成田美智

アクリル板とマスクが閉ざす老いの耳　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

けやき会再開いたします（再掲載）

昨年 3 月に開催後、20 ヵ月に及ぶコロナ感染防止対応で休会しておりました、けやき会（転倒防止体操会）が再開できることになりました。まだ、諸制限がありますが 12 月度より開催いたしますので奮って参加お願いいたします。

開催については、試開催といたします。

1 回目　12 月 8 日（水）午後 3 時～5 時

2 回目　12 月 21 日（火）午後 3 時～5 時

開催場所　深沢区民センター　ホール

※なお、開催時間が従来と異なります。**午後 3 時からとなりますので**重ねてご連絡いたします。ご注意ください。

但し、12 月のみで来年 1 月からは従来通りとなります。

“ボッチャ交流会”開催のお知らせ（再掲載）

今年のパラリンピックで日本チームの活躍はご存知の通りです。深沢地区においても、ボッチャを楽しく知ってもらおうと交流会を開催することになりました。

参加希望の方は、コロナ感染防止からも事前に問い合わせてください。

開 催 日　12 月 19 日（日）午前 10 時から

開催場所　桜新町区民集会所

問合せ先　深沢地区社会福祉協議会　　携帯番号 070-3946-9800

共　　催　NPO 法人 世田谷スポ・レクネット

編集後記　今月の記載記事に温泉や気楽に行ける銭湯の記事が書けました。このようなコロナに負けずに楽しめるテーマが載せられたこと嬉しく思います。自粛から解き放たれたことです。でも、まだマスク着用も心掛けようではないでしょうか。

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 太田 （順不同）

2021年（令和3年）12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（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**　12月行事確認、1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。
8日（水）	**15：00～** **17：00**	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（和久井先生）コロナ感染予防を十分に。約20ヵ月ぶりの再開です。長期間休会でしたので、少し遅い時間で開催します。
9日（木）	9：30～ 12：00	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**　（佐藤先生）今月は、ビーフン料理で楽しみましょう。
10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お菓子でティータイムをどうぞ。
13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**　1月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。各グループの2月号の情報を集めます。
14日（火）	10：00～ 12：00	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　楽しくおしゃべりに花を咲かせましょう。**時間ご注意を。**お弁当付き。
15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、「恐い・怖い」です。欠席の方は、課題吟3句（2句も可）、自由吟2句、共に成田さんに提出願います。
20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**　1月号の情報紙作成、印刷を行います。**年末のため最終週ではありませんので注意してください。**
21日（火）	**15：00～** **17：00**	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（赤堀先生）今月2回目も少し遅い時間で開催します。
28日（火）	**休　会**	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　区民センター年末休館のため休会とします。

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

担当　下妻　℡3702－4627　＊月曜日、水曜日、金曜日　三島公園

※年末年始のお休みは、12/26～1/5までです。

※三島公園会場は、工事経過確認の上別途連絡とします。

麻の実会　例会：会場　　第1・2・3・4（木曜日）　深沢区民ｾﾝﾀｰ　12：30～17：00

※第5木曜日は、区民センター年末休館のため開催できません。

担当　加藤　℡080-5899-2497　　**※年明けは、第1週の1/6からとなります。**