

ささえあい

NO. 22

2017

発行元 睦合西地区地域福祉推進委員会 TEL 046-243-5355
〒243-0212 厚木市及川 667 FAX 046-243-5331

地域で安心して、いきいきと暮らし続けていくために

日頃から地域福祉へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

地域福祉とは、福祉サービスを利用するだけでなく、地域の人と人とのつながりを大切にし、お互いに助けたり助けられたりする地域づくりであり、睦合西地区地域福祉推進委員会は地域の皆様に最も身近な福祉団体として、市や社会福祉協議会のご支援をいただきながら自治会長、民生児童委員、青少年健全育成会、老人クラブ、婦人会、交通安全母の会、体育振興会、林中学校、同PTA、睦合ホーム及び地域包括支援センターが参加しています。

また、誰もが安心していきいきと暮らし、共にささえ合う地域社会を築くため、地域の状況を踏まえた事業を行っているほか、地域の見守りネットワーク事業として、近所で声をかけあい、ちょっとした変化のサインをさりげなく見守れるよう、心掛けています。

なお、年間を通して、次のような事業を計画しています。

昼食宅配、クリスマスケーキ宅配、ミニデイ、敬老事業、子育てサロン、福祉バザー、健康増進事業、講演会、広報紙ささえあい発行、見守りネットワーク活動など。



～今日も元気～

及川在住 山岸重忠さん（77才）



平均寿命は、女性は 85 才、男性は 80 才と高齢の時代を迎えました。心身ともに健康になるために日ごろから気をつけていることがあります。

食

食生活には、特に気をつけています。食塩の多い物は避けています。

朝食はしっかりと食べるようにし、よく噛んで野菜・肉類も十分に食べるようにしています。

運動

天気の良い日は、外に出て体を動かし、気分転換を計り、今は荻野川沿いを散歩しています。30分から1時間くらい無理をしない程度にウォーキングをしています。

趣味

家庭菜園を少しやっており、ジャガイモ、きゅうり、トマトなど虫たちの被害の少ないものを作っています。腰も痛いですが新鮮な野菜が食べられるのが楽しみです。雑草取りが大変ですができる範囲で続けていきたいと思っています。

思い出しコーナー

～鉛筆を持ってチャレンジ!～

- 1、「一週間のご無沙汰でした。」で始まる歌番組の司会者は誰だったでしょう？
- 2、民放テレビ局の天気予報の番組でした。「〇〇坊 〇〇坊 天気予報」
- 3、「知りたくないの」「アマン」などソフトな歌声で人気のある菅原洋一のニックネームは？
- 4、今も人気の寄席バラエティー番組「笑点」ですが、初代の司会者は誰だったでしょう？
- 5、長谷川町子のマンガが原作のテレビドラマ「意地悪ばあさん」、主人公のおばあさんを演じたのは誰だったでしょう？
- 6、夏休みの期間中に通ったラジオ体操、はじめに流れるテーマ曲の歌い出しは？
「新しい朝が来た 〇〇の朝だ」
- 7、小麦粉のことを「〇〇〇〇粉」と言う人もいます。元はアメリカから輸入されました。
- 8、小学校で、学校の設備などの助成を受けるために集めていたものは「〇〇マーク」でした。
- 9、1958年にアメリカから入って、爆発的に流行した丸い輪を体で回す遊び、その輪は？
- 10、衣服をかけるハンガーを昔の言葉で言うと何でしょう？

☆いかがでしたか、あなたは何問答えられましたか？（正解は裏面下にあります）



睦合西地区地域福祉推進委員会関連団体の活動紹介！

進む高齢化社会と老人クラブ

爽やかな薫風に吹かれ、散歩に出たくなる季節となりました。

お年寄りの方が一人、ベンチに座って時間を過ごしていましたので、花を見ているのか、話しかけてみると意外にも気楽に世間話ができ、いつものように老人クラブに入りませんかと進めると、老人クラブのことはほとんど知らないということがわかり、驚きました。

時々、周りの人と話をする中で共通することがあります。それは、毎日の生活をただなんとなく過ごし、趣味・手芸なども無く、他の人にも無関心な高齢の方が増えています。

そこで、紙面を利用させていただき、老人クラブへの加入のお誘いをしたいと思います。

昔は人生50年と言われていましたが、今は80年の時代を迎え、長寿の喜びを実感する生活が大切になっています。老人クラブは、地域の高齢者が共に語り合い、楽しみ、支え合う、自主的な仲間の友愛組織です。元気で生き甲斐のある生活を皆で見つけ出し、地域に広げていきましょう。

老人クラブ（厚木しあわせクラブ）では色々な行事に取り組んでおり、主な年間行事は次のとおりです。

- 1、健康作りシニアスポーツ 2、各種学習講座 3、親睦研修旅行 4、趣味・文化・レクリエーション
5、地域を豊かにする社会奉仕活動 6、地域に応じて自治会との協力活動など

それぞれに工夫を凝らし、事業に参画し、楽しい地域づくりを目標に活動しています。

睦合西地区にお住まいで、おおむね60才以上の方であれば誰でもご参加いただけますので、ぜひ一度ご連絡ください。

今、老人クラブでは、皆様が長年培われた知識、経験、そして元気と若さを求めています。

連絡先 及川老成会 田口順久 Tel 291-2037



子育てサロン ぽっぽちゃん

0歳から未就学児の子どもとその保護者の方、また、マタニティママも、是非いらしてください。先輩ママや地域のボランティアがいるサロンで、たくさんのおもちゃと楽しい手遊び、わらべうた、手品などを楽しんでいただけます。優しいスタッフが笑顔でお待ちしています。

☆日 時☆

毎月第1金曜日（11月のみ第3金曜日）

10:00～11:30

29年度予定：7/7、8/4、9/1、10/6

11/17、12/1、1/5、2/2、3/2

☆場 所☆

睦合西公民館2階 集会室

☆その他☆

季節の行事に合わせた親子工作も用意しています。

【主な親子工作の予定】

7月 七夕かざり

9月 シャボン玉あそび

11月 マラカス作り

12月 クリスマス工作

2月 おにのお面



中高年のための健康サロン

高い音が聞こえてますか？

加 齢 性 難 聴

人は誰でも年をとります。老化現象で特に高い音が聞き取りづらくなる加齢性難聴が起こり得ます。その割合は、

60歳代 3人に1人

75歳代 7割以上 と言われています。

影響は

○外出先で車や自転車の音が聞き取れず危険に遭いやすい。

○災害時の警報が聞こえない。

○認知症を引き起こしやすい。

悪化の原因は

高血圧、糖尿病、動脈硬化、脂質異常症、喫煙、飲酒、騒音

※内耳や脳の血流障害が起きやすくなり、続くと脳が萎縮し、認知症を起こしやすい。

聞こえのチェック

①会話中しばしば聞き返す	正常
②テレビ・ラジオの音が大きいと言われる	軽度
③銀行・病院などで名前を聞き逃す	中等度
④目の前の電話の着信音が聞き取れない	高度

現在、根本的な治療法はありません。気になりましたら、聴力検査と問診を耳鼻咽喉科で受診してみてください。
〔NHKきょうの健康〕