

# 中村地区社協だより



令和元年11月1日[第66号]  
綾瀬市 中村地区 社会福祉協議会

## シリーズ「中村お達者情報局」



\*健康に関するお役立ち情報をシリーズでお届けします。

### 「本当に怖い！ お口の中の話」



日本人の死亡原因の第三位は肺炎です！ 高齢者の肺炎は、食べ物や唾液等が誤って気道内に入ってしまうことから発症する誤嚥性肺炎がきっかけとなっていることが大半です。知らず知らずのうちに、口の中の粘膜に細菌の巣が出来ていき、細菌を含んだ唾液等を誤嚥してしまうそうです。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には細菌はいません。

赤ちゃんの口にチューしたり、タオルやコップを共有することでうつってしまうのです。細菌感染の予防は、毎日のうがいや歯みがきです。口の中のケアは、誤嚥性肺炎だけでなく、心筋梗塞や認知症の予防にも繋がります。

にっこりほっとでは、健康維持のために欠かせない「口腔ケアについて」の研修を開催します。



皆さんの来場をお待ちしています。(申込み不要)

### 介護者サロン「にっこりほっと」

介護者の皆さんが一人で悩まないで、意見交換したり、先輩の経験談を聞いて「ほっと」して「にっこり」帰ることができるサロンです。介護者の皆さんだけでなく、どなたでもお越しください。

・地域包括支援センター泉正園のケアマネージャーが毎回参加するので、直接色々な相談が出来ます！

#### 今後の開催予定

11月27日(水) / 令和2年1月22日(水) /  
2月26日(水) (研修会) / 3月25日(水)

時間：10時～12時 会場：中村自治会館ホール

\*12月はお休みです。

### 『お口の中に注意を払って健康を保ちましょう!』

- ・日時：令和2年2月26日(水) 10時～12時
- ・場所：中村自治会館ホール
- ・講師：厚木保健福祉事務所大和センター 歯科医師
- ・内容：口腔ケアについて
- ・費用：無料

### “リフレッシュ体操”でリフレッシュしました!



介護者サロン「にっこりほっと」では、7月24日(水)中村自治会館で、理学療法士丸山宗一郎先生をお招きして、「介護している方」の疲れと筋肉痛予防のための「リフレッシュ体操」を開催しました。

中村地区以外の方も含め16名の方が参加されました。椅子に座っての体操でしたが、意外に汗も出て、「体の筋肉が柔らかくなり、リフレッシュできた」と強い実感が得られました。

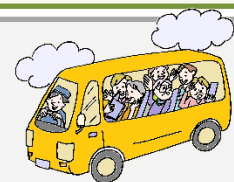


### 老人クラブの活動紹介



### “西部老人クラブ”

### バス研修旅行



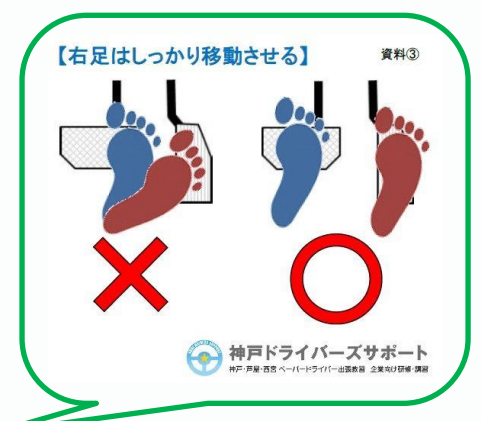
9月27日、長井海の手公園「ソレイユの丘」へのバス研修旅行を行いました。ここは旧海軍基地跡が農業体験型総合公園に変わりました。予定通り到着後早速広い園内を散策、相模湾を展望し、植え付けの野菜などを鑑賞しました。昼食はマグロの刺身やサツマイモの天ぷらを食し満喫、美人の湯の露天風呂にも入り、リフレッシュして皆の親睦を深め合いました。

### 「ブレーキとアクセルの踏み間違い」 誰でも間違えます!

シリーズ「地域包括ケア」

年齢に関係なく誰でも間違える可能性があります。

- ① 停車中、低速での踏み間違いには、
  - 踏み間違い防止装置を取り付ける。
  - 装置のついた車両に買い換える。
- ② 走行中の踏み間違いは、
  - 自動ブレーキのついた車両に買い換える。
- ③ 運転中の癖を直すことも重要です。
  - コインパーキングなどの支払いでは、ギアを必ず「P」パーキングに入れる。
  - ブレーキを踏むときは、右足の「かかと」を上げ、しっかり移動して踏む。
  - バックする時など、体の姿勢が変わるときはペダルを再確認しましょう。



【この記事は、作者の許可を得て綾瀬市シルバー人材センターの会報「さわやか」から引用しています。】





## “ちびっこプール” で大喜び！ 子育て広場「いちご」



恒例の“ちびっこプール”が7月24日に中村自治会館で開催されました。暑い日差しが照りつけましたが、14家族、26名のちびっこ達が大小3つのプールで楽しく遊びました。最初は小さなプールでおっかなびっくり様子を見ていた子供たちも、すぐに慣れて大きなプールで大はしゃぎ、どの子も元気いっぱいでした。プール遊びの後は室内でおもちゃ遊び、紙芝居など楽しいひと時を過ごしました。尚、8月28日に予定されていた第2回目のプールは、荒天のために中止となりました。



### 11月以降の開催日

**11月27日(水) 通常開催**

**12月11日(水) クリスマス会**

令和2年

1月22日(水) 通常開催

2月26日(水) ひな祭り



昨年のクリスマス会

時間：10:30～12:00  
 場所：中村自治会館  
 対象：未就園児とその保護者  
 参加費：一家族50円（保険料）

## 「敬老会」(中村自治会主催)をお手伝い

毎年恒例の「敬老会」が9月21日(土)にオーエンス文化会館小ホールで行われました。今年は178名の75歳以上の方々が参加され、会場のテーブルや椅子を増設して対応するほどの大盛況でした。中村はやし保存会の子供たちによる祭り太鼓を口開けに、舞踊、楽器演奏、歌などの催物を観覧し、皆さんお食事をとりながら楽しい時間を過ごしておられました。また、会場に来られなかった704名の方々には、個別に記念品が配布されました。



当地区社協からはお揃いの緑のエプロンを着けたメンバーが運営に協力しました。

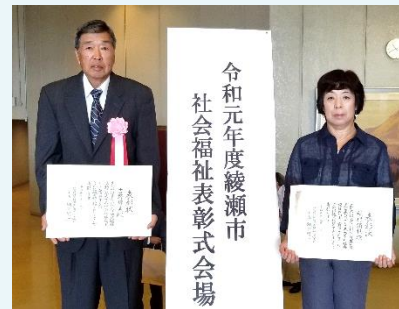


## ！おめでとうございます！

### 綾瀬市 社協会長表彰

#### 吉野博美さん、稲村絹枝さん

中村地区社協の吉野博美さん、稲村絹枝さんが令和元年度綾瀬市社会福祉協議会会長表彰を受けました。



吉野さん

稲村さん

吉野さんは多年にわたる中村地区社協役員、稲村さんは多年にわたる民生委員児童委員の功績が認められたものです。吉野さん、稲村さん、おめでとうございます。



## 「ささえあい井戸端会議-中村」開催予定

11月11日(月) / 12月9日(月)

令和2年2月10日(月) / 3月9日(月)

時間：18:30～19:30

会場：中村自治会館 ホール

問合せ先：(座長) 稲村 昭彦 0467-77-7392

## 学童見守りボランティア募集

危険な交差点に立ち、学童を事故から守る為の見守りを行うボランティアを募集しています。各区長が連絡をお持ちしています。

- ・1区：林さん 76-8209
- ・2区：見上区長 78-3102
- ・4区：武藤区長 78-0445
- ・5区：橋本区長 77-5158
- ・6区：加賀区長 81-4422



## 老人クラブ 会員募集

新道/東部/西部の各老人クラブでは会員を募集しています。

(会費 ¥1,200～¥1,500/年)

60歳以上で入会をご希望の方は下記まで連絡下さい。

- ・新道老人クラブ(1区)：池亀 幸男 78-0341
- ・東部老人クラブ(2/3/4区)：吉原 登史郎 77-6235
- ・西部老人クラブ(5/6区)：岩澤 光師 76-6157



中村地区社協だよりの発行は、綾瀬市社会福祉協議会の会費、及び中村自治会の補助金に支えられています。

綾瀬市社会福祉協議会のホームページにも掲示しております  
 綾瀬市社会福祉協議会 ( <http://www.ayase-shakyo.or.jp/> )

発行：(会長) 岩井 勇夫 Tel. 76-5642  
 編集：中村地区社協 広報部会