

私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成26年7月15日 149号

第23回藤沢市高齢者福祉大会 に参加しました

7月3日市民会館大ホールに、市内の1000人を超える高齢者が集まりました。式典では主催者鈴木市長ほか、来賓の方の挨拶があり引き続いて功労者の表彰がなされました。片瀬地区からは若葉会の甘粕清司さん、第2わかやぎ会の前澤安子さんが表彰されました。第二部では講師、一龍斎春水さんから「母の介護から学んだ健康法」という講話があり、口の中を清潔に保つことの大切さ、舌を使ったマッサージの効果など、自らの介護体験から説明があり会場の感銘を誘いました。講話は藤沢にゆかりのある「一遍上人伝」でした。第三部はアトラクションです。日本舞踊、湘南大庭の悲恋城などアマチュアとは思えない素晴らしい演技が披露されます。六会のお祭りマンボ、片瀬の河内おとこ節などリズム感のある踊りに拍手が多かったようです。最期は女性部会の輪踊りで締められました。湘南御行会は8名参加、和気あいあい会話しながらアトラクションを楽しんだ午後でした。 花土記



御行町夏祭り

バザー

ひにち：8月27日（水）10:00～売り切れごめんまで！

どこで：西方公園

だれが：老人会「湘南御行会」の人たち

今年の目玉商品は昨年好評だった

「似顔絵」！1枚300円で先着10名様です

当日お子様（0才から小学生対象）の写真を撮影後日似顔絵にして、御自宅にお届けにあげます。



「夏祭り、バザー用品提供のお願い」

恒例の御行町夏祭りで「湘南御行会」は今年もバザーを開催します。会員の皆様にはバザー用品の提供をお願いしたく、皆様のお手元に別途「バザーへの協力お願い」のリフレットをお配りします。ご協力の程宜しくお願いいたします。

昨年に引き続き「長生会」の小幡さんがお得意の絵画の腕前を發揮して子供達の似顔絵を会場で描いてくださいます。一枚300円と、お得な価格設定です。お孫さんに一枚如何ですか？

事前に写真を借用頂ければ、当日会場に来られなくても大丈夫です。尚小幡さんは今年の藤沢市展で見事「秀作」として入選されました。



「誤嚥性肺炎」から身を守りましょう

御行会の皆様、岩田です。毎号、毒にも薬にもならない話しの連発で、申し訳ありません、でも今月はお役に立つ話です。皆さんは「誤嚥（ごえん）性肺炎」を御存じですか？これは私達の年代に多い病気で、唾液や食物、胃液などが間違っって気管に入っってしまい、そこに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎です。起きているときに気管にもものが入ればむせて気づきますが、眠っている間に唾液を少しずつ誤嚥することがあり、これは気づきにくいものです。知らず知らずの内に肺に入り込む細菌、私達は何とか予防に努めたいものです。予防策有りました。しかも簡単です。先ず次の二つをやってみましょう。

花土会長が冒頭の福祉大会参加の、報告文にも書かれていましたが、

1 口腔を常に清潔に保つ⇒これが基本です

口の中を清潔に保つことにより雑菌の繁殖を防ぎ、誤嚥しても、肺に細菌が入り込む事を防止します。歯磨きの励行、食後に市販の口中洗浄液などでクチュクチュするなど口の中を清潔にしましょう。食べた後は必ずクチュクチュ！細菌の繁殖を防ぐことで、万が一気管に食べ物が入っても大丈夫

2、嚥下反射を改善する ⇒誤って食べ物が気管から肺に入らないようにする

嚥下とは物を飲み下すことをいいます。これがうまくいかない状態を嚥下障害といい、誤嚥性肺炎を引き起こす原因のひとつです。嚥下機能の低下を防ぐ訓練が下記です

年齢とともに低下してくる嚥下力も、図2のような簡単な体操を行なうことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促し、飲み込みにくさや、むせ返りの軽減が図れます。毎食前に行なうことで、食事をより楽しめます。



うまく
飲み込めないは
ハ～～

舌の運動は周りから見ると ⇒⇒
滑稽ですが、頑張っって！
舌で鼻を舐めるくらいの気持ちで



片老連一泊旅行のご案内

日時：9月29（月）～30日（火）1泊2日 行き先：房総小湊温泉 宿泊：吉夢（きちむ）

料金：19,800円/一人

旅行のポイント：魚が美味しい！小湊誕生寺至近、地上35mの絶景！天空露天温泉と夕日百景の宿を堪能！

様申し込み期日：8月15（月）料金を添えて担当班長まで。

旅行パンフレットが有ります。希望者は班長にお尋ねください

今後の主な行事予定

◎7月16日（水）グランドゴルフ。次週から8月一杯子供たちが夏休みに入るのでゴルフはお休みです。

◎7月16日（水）片老連定例会議

◎7月17&24日役員会

◎7月24日（木）誕生会 13時30～15時30分
しおさいセンター工芸室

◎8月27日（水）御行町夏祭り

編集後記

うっとおしい梅雨も、もう少しの辛抱、皆様お元気ですか？先月もお知らせしましたが24日の誕生会にぜひ参加しましょう。

アイビー化粧品美容部員の化粧術の実演。

これから夏に向かって女性は、お化粧が汗で流れて一苦労！さて対策は？

答えは会場で 岩田記