



# 私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成 29 年 9 月 10 日 187 号

## 夏祭り「友愛バザー」今年も盛況でした

バザー出品に御協力いただいた方、そして購入していただいた方、販売に携わった方ありがとうございました。お赤飯、玉こんにゃくも完売しました。収益金は会の会計に入れられ、活動費に使わせていただきます。夏祭りの前日、祭礼の準備をされていた長谷川町内会長に伺った話です。祭礼の目玉でもある山車は40年ほど前、御行町内会の有志の人たちが話し合い、設計、木組み、機械加工、溶接など力を合わせて、いわゆる ” 手作り ” で作り上げたのだそうです。購入したら何倍もの費用が掛かるのでとても実現しなかったはず。これを機に祭礼も活発になり、最近でも町内の若い方たちの協力も素晴らしく、祭礼を盛り上げている大きな要因になっています。

このような方たちの努力が現在の私たちのバザーの裏にあることを改めて感じた次第です。 花土記、



### 防災訓練

9月9日(土) 御行町内会防災訓練がしおさいセンターで実施され、引き続き片瀬小学校において片瀬地区防災訓練が実施されました。今年は30年50年ぶりという豪雨が日本各地で多発し災害がより身近に感じられ御行会からも沢山の会員が参加しました。御行では、災害発生時、家族の無事を知らせる為の目印として家の表に掲げる黄色い布が配布されています。災害時にはこの布の有無を町内担当役員が確認し救助、現状報告等の行動をとります。本日の訓練でも、各班の担当役員がこの確認に注力していました。本番(災害発生)に備え防災訓練時から黄色い布を判るところに掲げる習慣を身につけましょう。片小での片瀬地区防災訓練では、市の防災危機管理課担当者からミサイル飛来時の注意、防災グッズの展示、非常食の試食、津波浸水想定ビデオ放映等々あり有意義な訓練でした。加藤記



### 「市老連」日帰りバス旅行のお知らせ

日時：11月21日(火) 申し込み締め切り10月6日(金)  
行き先：房総人気スポット・濃溝の滝と小松寺の紅葉・昼飯は活貝焼き食べ放題  
参加費用：7800円

濃溝の滝は、今テレビで人気スポットです。昼飯の活貝焼きは一度経験がありますが美味しいです



## 「<sup>こえん</sup>誤嚥性肺炎」から身を守りましょう。その2

3年前に誤嚥性肺炎の話を書きました。今回はその第2弾です。誤嚥とは私達の喉の食道と気道の分かれ道にフタ {喉頭蓋(がい)と言う} が有ります。そのフタは食物が気管に入らないように気管に蓋をするのですが、その蓋がうまく作動しないで食物が気管に入ってしまうことです。その結果細菌が肺に入り引き起こすのが誤嚥性肺炎で、我々の世代に多い病気です。そのことで面白い情報を得ましたので紹介します。先ずこの肺炎、男性と女性どちらが多いと思いますか？答えは7対3の割合で男性が多いそうです。何故でしょう？女性は、お喋りの人が多い(失礼)事に由来します。お喋りにより喉の筋肉が鍛えられフタの動きが機敏になるのです。寡黙の男性はく貫禄が有りますが、残念、誤嚥をおこしやすいのです。お父さん！積極的にお喋りしましょう。食事の時「むせる」ことが有ります。日本人の朝飯は味噌汁と納豆などが定番ですが、皆さんは一口目に何を口にしますか？たいていは先ず味噌汁を一口が多いと思いますが、それは注意が必要です。朝一番はフタの動きが鈍いので味噌汁が気管に入り易いのです。慣らし運転として、安全の為に納豆の様な粘性のある食べ物が良いそうです。卵掛けご飯も有効です。又むせる状況は麺類をすすする時に発も発生し易いようです。日本人はソバを食べる時、喉越しで味わうと称して、麺を啜ります。この時喉は息を吸い込む状態です。ソバは喜んで気管に直行。この食べ方が年配者には宜しくないのです。食通の皆さんには叱られそうですが喉のフタの衰えを補う為に、麺は短くする、あんかけの麺類を注文等の心掛けが大切のようです。それから水、酒、ジュース等液体を飲む時にも「むせる」はよく起こります。液体は流れが早く、喉に到達も早いので喉のフタが閉まる前に気管に入り込んでしまいます。次は良く見掛ける、お喋りしながらの食事です。話をする時気管は開いています。喋りながら飲んだり、食べたりすると、これまた喉のフタは動きに付いていけず、むせてしまいます。特に笑いながら食べるのはいけません。その結果が肺炎に。食事をしながらのお喋りは、この上なく楽しい事かと思えます。止めなさいとは言いません。喋る、食べるを一緒にしないでどちらか一方を選んで交互に行ないましょう。簡単なことです。少しの注意で楽しい食事ができます。蕎麦はのど越しで食べない。アルコールはゆっくり喉に、を心掛けましょう。もしむせて気管に食べ物が入ってしまった時は、前かがみになって咳きをして異物を出します。その時水を飲むのは厳禁、咳き込む時に喉のフタは開閉を繰り返しています、そのタイミングで水が肺に入ってしまうのです。最後に喉のフタを鍛える特効薬、それは「カラオケ」しかもキーの高い歌が良いそうです。カラオケはお喋り同様に喉を鍛えてくれます。朝から奥さんがヒステリー気味に声高にご主人に噛みつく。いくらキーが高くてこれもご容赦。はい、決まりです。日頃はお喋りで喉を鍛え、皆さんと会話を楽しんで、これから美味しくなる秋の味覚に舌鼓を打ちつつ、美酒に酔い。最後はカラオケで×と行きましょう。どうですか？御行会の皆さん誤嚥性肺炎を寄せ付けなくて長生きしましょうネ。岩田記

### 11月誕生会のお知らせ

11月30日(木)は10~12月生まれの誕生会です。詳細は後日お知らせいたします

#### 今後の主な行事予定

- ◎9月20日(水)片老連役員定例会
- ◎9月28日(木)御行会役員会
- ◎10月5日(木)13時  
片老連パソコン教室 しろさい工芸室
- ◎10月24日(火)片老連会長研修会
- ◎10月26日(木)市老連グランドゴルフ大会
- ◎10月28日(土)緑と花いっぱい推進集い
- ◎10月28(土)~29日 片瀬ふれあい祭り
- ◎11月2日(木)13時片老連パソコン教室
- ◎11月21日(火)日帰りバス旅行
- ◎11月30日(木)御行会誕生会

#### 編集後記

西の空からミサイルと物騒なニュースが飛び込んできます。防災訓練でも飛来時の注意が有りました。困ったものです。いよいよ味覚の秋の到来。先日は片老連の旅行で山梨へピンポン玉大の藤稔ブドウ狩りに行きました。大粒で甘い葡萄でした。11月にも房総方面への旅行が有ります、目的地濃溝の滝はトンネルの先に滝が見える最近有名な観光スポットです。お昼の貝類焼きはハマグリ、サザエ、等々食べ放題(年齢的沢山は食べられませんが)です。諏訪神社前からバスで行きますので、参加を考えて見ませんか 岩田