

令和4年11月10日249号

体調が思わしくない人が増えています

最近、会員の中で体調が万全でない方が増えています。湘南御行会の平均年齢は、84歳です。身体のあちこちに疲れが出て不思議では有りません。最近フレイルという言葉を目にする機会が多くなりました。フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険が有るそうです。フレイル「心身が老い衰えた状態」の基準には、様々ものがありますが概ね基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少：意図しないで年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

どうですかご自分に当てはまる項目はありますか？もし該当しても落ち込まないで下さいね。誕生会などで、対応策を包括センター廣野さんにお聞きしたいと思います。フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。立ち向かい戦って行きましょう人生百年の時代です、健康寿命百歳を目指して。 役員一同

今月は誕生会開催の月です

既に広報済ですが今月は誕生会開催月です。参加者の皆さん白黒の写真を持参してください。カラー写真にして差し上げます。

開催日；11月29日（火）13時 しろさい工芸室 申し込みは11月20日 各班長さん迄

御行町内会餅つき中止

先日の回覧板で、今年も12月恒例行事御行町内会の餅つきは中止のお知らせが回りました。3年連続です。夏祭りも縮小とコロナの為に楽しい行事に影響が大きく寂しい限りです

皆さんお気づきですか？西浜橋下流、長谷川さん宅の裏側の境川スロープ部（船を引き上げる為の斜面）に柵が設置されました。

ここは川に直接接していて、水鳥が遊び、人々が餌を与えたりするのに格好な場所で、つい近づきたくなります。管理者が居ないので通るたびに子供の事故がおきないか心配でした。

どなたの指示で、柵が出来たのかは分かりませんが、私はウォーキングの途中で柵の設置に気が付きました。最近子供の水難事故をよく耳にします。町が安全になるのは大歓迎です。岩田





なぞなぞで、遊ぼう part2

7年前の会報に書いた記事です。

上は「大水」下は「大火事」な～んだ。答えはお風呂。子供の頃こんな、なぞなぞ遊びしませんでしたか？最近密かに流行っているそうです。似たものにクイズがありますよね。二つの違いは、問題の出し方にあります。「クイズ」は事実に基づくもの、歴史問題、常識問題、計算問題などが有り、結構知識を要求されます。答えられれば鼻高々、逆の場合は落ち込む事もあります。それに対して「なぞなぞ」の問題はシャレや謎かけと言った言葉遊びが中心で、答えられなくとも、平気で、友達をなくすようなことは有りません。今月は、この「なぞなぞ遊び」です。問題は小学生向きです。童心に帰って一寸遊んでみませんか。でも結構、難しいのもありますよ。お孫さんとやって見てください。柔らか頭の訓練です。多少引っかけ問題も有ります。 答えは番号を見て下さい。

今月はなぞなぞパート2です 岩田

番号	問題 ちら、ちらと右に目を向けて答えを見ないでね	番号	答え⇒問題の番号と合わせて下さい 先ずは問題を解いてから見て下さい
1	木曜日と金曜日に使いそうな楽器は何	16	アンパン⇒アイデアの日本語は案でした
2	試合をしないで戦うスポーツは何？	10	アヒル⇒あ、昼」とのダジャレでした
3	はけるけどぬげないものって何	19	森林⇒木の字を五つ森と林に
4	負けたのに笑ってるゲームは何	11	鮭(さけ)でした。すみません「酒」とのダジャレ
5	豚が寝る場所はどーこだ？	20	カツサンドでした。。 勝三度
6	小さな帽子をかぶっている人の仕事は何	13	めでたい⇒おめでとうございます
7	花を枯れさせてしまいそうな鳥は何	12	おかず⇒置かず これまたダジャレ
8	踏まれると数字をだすものって何	15	ワン⇒はい数字の1は英語でone(ワン)です
9	半分だけお茶を使った中華料理って何	21	との字です⇒いもう「と」、お「と」う「と」
10	お昼に気がつきそうな鳥は？	17	ナス⇒言看護師さんはナースです
11	食べたら酔いそうな魚は何？	1	木琴(もっきん) 木 金
12	食卓に置いてあるけど置かないものは何？	9	これは簡単「チャーハン」でした
13	結婚式で食べられない鯛は？	18	年です⇒誰も年にひとつ取ります
14	100から1を引いたよ。何色になった？	6	消防士⇒小帽子」と「消防士」のダジャレでした
15	犬が英語で話をしている。なんと叫んだ？	4	にらめっこ⇒笑ったら負けよアッププー
16	アイデアがたくさんつまんだパンは何？	2	剣道⇒竹刀(しな)で戦います
17	看護師さんが好んで食べそうな野菜は何？	7	カラス⇒はいそのままです「枯らす」
18	名人でも年にひとつしかとれないものは	5	トンネル⇒豚の音読みは「とん」でした
19	難しく考えないでね⇒木が5つ集まると何になる？	8	「体重計」でした
20	3回勝利すると食べられるものって何？	3	ほうき⇒掃くでした
21	妹には1つ弟には2つあるものって何？	14	白⇒漢字の百から一を引くと白になります

編集後記

早いものでカレンダーも残り2枚となりました。相変らずのコロナ禍です。5回目のワクチン接種知らせが来ました。慣れは怖いですが、様子を伺いながら、誕生会など行事を行いたいと思います。久し振りに皆さんが参加出来る「なぞなぞ」を掲載しました。ダジャレ問題が多くて面白味に欠けますが、若干の頭の体操と退屈しのぎにお付き合い下さい 岩田

今後の主な行事予定

- ◎11月8日(火) 13時スマホ勉強 しておさい
- ◎11月16日(水) 片老連役員会
- ◎11月24日(木) 9時半役員会 しておさい
- ◎11月22～27日 趣味展 市民ギャラリー
- ◎11月29日(火) 13時誕生会 工芸室
- ◎ 毎週水曜日8時30分グランドゴルフ
- ◎ 1月24日(火) 12時 新年会 ニュー向洋