



みんな笑顔で、 お久しぶりの方とも話の花が咲きました。

— 連町主催「敬老の日」祝賀会 —



9/16(月) 13時から名瀬小学校体育館にて「敬老の日」祝賀会が名瀬連合町内会主催で、区長はじめ多くの来賓の方々の臨席の下開催されました。まだまだ残暑厳しい時期ではありましたが、冷房が効いた体育館でひと時を過ごしました。

開会時間に降雨が心配される中、毎年楽しみにしているとおっしゃって来場される方々が席が埋まりました。

来賓から百寿者(100歳以上の方の呼称)研究の中で100歳を元気に迎えるための話がありました。特に性格の開放性と誠実性が重要とのことでした。開放性とは、好奇心旺盛であること、自分の現状を受け入れられる。誠実性とは決められたことをきちんと守る几帳面さや決めたことを続けられる性格のことだそうです。神奈川県発表では、県内最高齢は男性110歳女性113歳の方でともに横浜市在住の方とのことでした。第二町内会では7月の回覧で記名して頂いた152名の方々に記念品が贈られました。

皆で健康に留意して地域で元気に楽しく、過ごせるといいなと思いました。

余興の部では、民謡や器楽演奏、フラダンスなどの演目があり、皆さん楽しめました。

第二町内会からは、門倉英子さんの三味線と民謡大会で優勝された尺八の先生方とで「越後ばやし」「津軽甚句」「南部俵積み唄」が披露されました。

「南部俵積み唄」では軽快な演奏、息の合った歌と踊りで会場からの手拍子がおおくなり、演奏後は大きな拍手が起きました。

フラダンスのグループにも町内会の方がおられ、ウリウリという楽器の紹介や聞きなじみある日本の曲「涙そうそう」の曲のフラダンスも披露されました。



会場で耳にした「百寿者研究」を検索しました。



と
高
橋
愛
子
さ
ん
が
胡
麻
の
収
穫
作
業
を
さ
ん
が
い
る



町内会では、高橋愛子さん(27組)が、百歳を迎えられ、連町から記念品が贈られました。今もお元気で、畑によく出られるそうです。いつまでもお元気で！

百寿者とは、100歳以上の方のことです。「百寿者」から元気で長生きの秘訣を探ろうという研究があるそうです。

その研究されている方の言葉として、「百寿者の中には、老いていく日々の中でできなくなることが増えても、自分ができことに焦点を当て、前向きな気持ちで現在の生活を楽しみ、できないことを受け入れることで幸福感を得ている人も多い。」そして、「老いをネガティブなものとして避けるのではなく、安心して老いを受け入れられるように、社会で支えていく仕組みが今後より一層大事になってくる。」という言葉がありました。(クローズアップ現代取材ノートから抜粋)



認知症も早期発見が大事！

治る認知症も
あります。

— 女性部 講演会 —

10月24日(木)10:00～町内会館にて東戸塚記念病院の中山愛未看護師による認知症の予防について講演会が開催されました。

「認知症とは？」というところから最新の認知症の予防についてのお話で、大変ためになった講演会でした。

特に認知症の前段階の『軽度認知障害(MCI)』という言葉を知りました。また、今までの認知症の薬は進行を穏やかにするものですが、MCIの状態では対象者や病院に限りがあり高額ですが、治療薬(レカネマブ)があることも知りました。

認知症発症リスクを 低くする生活習慣

1. バランスの良い食事
(緑茶は脳にもお勧め)
2. 運動のすすめ
(長めの散歩やテレビ見ながら椅子に座って交互に足を持ち上げる。)
3. 予防のためを考えすぎて心配しすぎない
4. 睡眠をしっかりとる
5. 禁煙
6. よく噛む・口腔衛生
(奥歯でしっかり噛むことで記憶する細胞が増える。)
7. 目と耳のお手入れ
(見えにくい・聞こえにくいのは放置しない。)



認知症のことを知り、具体的に備えることが大事です。

「認知症の方が書いた本も多くあるので、一度読んでみることもおすすめです。」とのこと。『認知症になった私が伝えたいこと』(佐藤正彦 大月書店)など。その他、名瀬地域ケアプラザでも参考となる情報が得られます。

名瀬地域ケアプラザには、「認知症コーナー」があります。



名瀬地域
ケアプラザ

9月9日(火)川上小学校の1年生が会館横の宝来橋の水辺に生き物を探しに来てくれました。



バッタや小魚を見つけました。

おうち DE そなえりあ

— 防災豆知識 —

8月下旬に環境施設見学会で出かけた「東京ソナエリア」で展示されていたことを防災知識のひとつになればとお伝えします。



地震が起こる前に10の備えのうち5つ

1

家具・家電の転倒防止

家具は凶器にならない置き方を。

2

ケガの防止対策

食器棚や窓ガラスの飛散防止。室内に履物、懐中電灯を身近に準備。

3

家屋や塀の強度の確認

耐震診断を受け、必要な補強をしておく。

4

消火の備えをしておこう

消火器の準備や水の汲み置き。

5

火災発生の早期発見と防止対策

火災警報器や感震ブレーカーの設置。

お知らせ

白神社 七五三祝い式 十一月十日(日)

町内会の締め切りは終了しています。

町内餅つき大会 十二月八日(日)九時三十分より
詳しくは回覧で