

# ふくむ草の会 だより



明けまして おめでとうございます。  
皆様には、どのような新年をお迎えでしょうか。  
世の中の動きにも、コロナにも不安が、また身近にも、様々な困難が山積しています。  
皆様と共に、一つ一つ乗り越えて行きたいと思ひます。  
今年も、どうかよろしくお願ひいたします。



福寿草の会  
愛川町介護者の会  
第173号  
2023年1月10日  
連絡先 愛川町社会福祉協議会  
Tel 046 (285) 2111

## 11月のつどいから

### 【情報交換】

転倒について (“あるある”と話かふくらみ  
ました)  
・段差が無い所で転ぶ  
・足が上がっていない  
・転びそうになっても途中で止められない  
・しばらく動かないでいると、転びやすい  
・正座から立ち上がっただけで、じん帯損傷！  
⇒機会を見つけて歩くこと、筋トレを習慣づけよう。皆様、転ばぬ先の杖で

### 私の一言

### 一人暮らしでも…Aさん

不安はあるけれど、ご近所には、一人暮らしの先輩女性が多くいて、皆さんはつらつとして生活され、影響を受けている。民生委員さんがよく訪ねてくれる。長年の趣味や活動があって、仲間がいる。出かける機会も多く楽しんでいます。

### 【今後の会の活動について】

- ・会員の高齢化に伴って、介護者が減り、被介護者、虚弱な会員が増えてきている
- ・定例会へ参加するための“足”の確保が難しい
- ・介護者支援の制度、介護保険などが、充足してきている
- ・しかし、家族の気持ちを吐露できる場として、大事だと思う
- ・情報交換、学びの場である。
- ・出前講座などを受けたい
- ・他地区との交流会では、刺激を受けて良かった
- ・施設見学できたことは良かった
- ・役員さんの負担を減らしたい

### 火の用心

空気が乾燥し火災が多発しています!! ガスをつけたら、その場を離れない! 洗濯物をストーブ近くに下げない。など気をつけましょう

## これからのつどいの予定

1月25日(水) 1時半~3時

町福祉センター3階会議室

話し合い・情報交換 など

※体調には、充分注意して参加しましょう  
寒さ対策もして、暖かにしてご参加下さい



カレンダーに記入しておいて下さい

3月29日(水)

1時半~3時

町福祉センター3階会議室

※場所等変更になる場合あり  
詳細は次号で

## のど・声を鍛えて、老化防止・健康増進

声は全身の健康のバロメーター

川島由美先生「声トレ」(ナツメ社)より

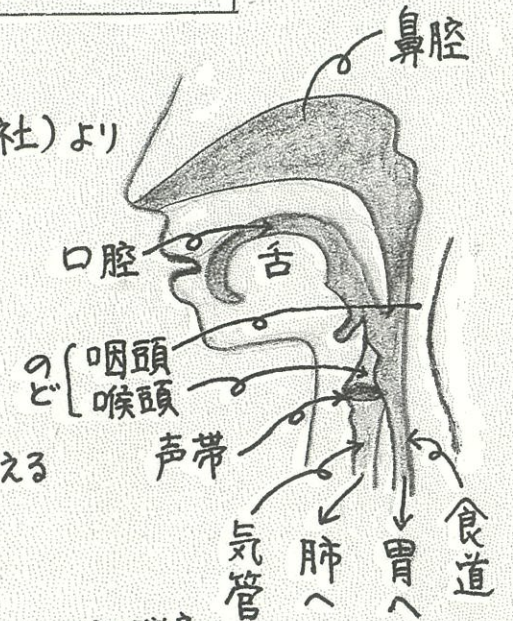
のどの機能——直接、命にかかわる

1. 嚥下……食物をしっかりと飲み込む
2. 呼吸……肺に空気を送る
3. 発声……心と直結、しっかりと発声すると、心を明るくする、また、のどの周りの筋肉を鍛える

のどの筋肉が弱まると、全身が弱まる

のどのストレッチと筋トレをしよう < 会話が大事 >

- ・首の筋肉・肩の筋肉をほぐす
- ・呼吸筋をほぐす
- ・声帯のストレッチ…ハミングも良い
- ・舌のストレッチ 舌先、舌中、舌根、舌全体を動かす
- ・表情筋のストレッチ…口の回り、ほお、あごの下などを動かす
- ・滑舌練習 早口言葉を言おう



## シネマ PLAN 75

「PLAN75」とは、75歳から、自らの生死を選択できる(死亡を支援する)、国の制度ができて(もちろん架空の法律です)、という話です。私はまだ観ていないのですが友人が観て、「良かったよ」と言うので、「そんな怖い話に、希望があるの?」と聞くと、少し考え

てから、「あるよ」と。倍賞千恵子さん演じる78歳のミツさんが、どういう状況に追い込まれ「PLAN75」を選択し、どういう決定にたどりつくのか? 2025年には、5人に1人が75歳以上という、その中の一人の自分としては、怖いけれど観ておきたいと思っています。すでに観た方がいらっしゃったら、ご感想をお聞かせ下さい。