

藤沢言語友の会通信

第354号定例会

平成31年1月20日

平成31年1月20日(日)第354回藤沢言語友の会定例会を藤沢市役所新庁舎5階第5会議室で開催されました。

北海道地方、裏日本では連日雪降り大変ですが、関東地方は乾燥気味でインフルエンザ患者が増発していますが、今日は割合と暖かい日和で良かったです。

本日の参加者は会員9名家族3名 ST 大塚先生、音楽の吉野先生、ボランティア武井さん、石田保健師、添田歯科衛生士、意思疎通実習者、ST 田中先生、桜田、野上親子と事務局から小川の合計21名の参加です。

司会は松本さんが勤めました。

自己紹介：近況報告

指導 大塚先生 アシスト 武井ボランティア

テーマ：挑戦：希望

早貸さん**1月2,3日は恒例の東京箱根大学駅伝を藤沢警察署前の沿道に行き応援しました、10位までは注目しましたが、下位の大学も頑張っていました。大相撲の横綱稀瀬の里閔が引退されました、残念です。

テーマ：私の挑戦状はすぐには出来ない、一生かけて半分でも良いから実現して行くつもりである。それは去年脳梗塞であった右側の手足のつまりである、毎日やっていなければならず、努力の半分でも良くなっていることと考える。私の鶴巻温泉病院にいたさい、太田先生が診察見えて「おそらく右側半分多分もうよくなら無いだろう」と思う、この事によるショックを受けもう出来ないものと思っていた、しかし右側の足の部分は現在は退院のときよりも良くなっていることが、右手も少しずつ動いている有難い、私の一生右側の手足が少しでも良くなって来ることを、「私の挑戦状として」位置つけた。

板井さん**1月3日箱根から帰りのマラソンを新子安駅の近くで旗を持って応援しました。一杯で賑やかでした、私は始めて見ました、そのまま妹の所でお正月をしました。

テーマ：挑戦チャレンジは「木版画」です。道具をそろえる、写す、削る、摺る木版画の基本ですが、難しいです、特に彫刻刀を使い分け小気味よく手を動かして、シャツヤと彫っていきます。本当に難しいです、でもチャレンジします。

畑さん***今年のお正月は晴天の日が続きました。元旦は朝寝坊をし10時ごろに

朝食のおせちを食べ一日中自宅で寛ぎました。テレビ三味の一日でした。
2日は箱根駅伝の走速が藤沢を通過した後、車で横須賀の公園墓地に義父、義母、義弟のお墓参りに行きました。お正月の墓地は多くの人々が墓参に来ており子供たちは凧揚げを楽しんで賑わっていました。
3日はおせち料理に飽きたので、車屋に行きステーキを食べてしまいました。

テーマ：挑戦 この3年間毎年春沖縄旅行に行っていますが、この旅行は横浜ラポールの主宰で看護師やリハビリのスタッフが同行し車椅子でも安心にいける旅行です。今年は春、夏、秋、冬に独自の旅行に出来ることに挑戦してみたいです、車椅子で何処まで出来るか私にとっては大きな挑戦です。以前住んでいた九州に行く。

茂木直さん*趣味の会、合唱、水彩画、庭木の手入れ、昨年待望の孫が誕生しました。笑うようになり幸せな気持ちです。

正月は総勢9名が集まり賑やかでした。

テーマ：夫婦共に楽しく頑張っていきたい。庭木の手入れ暫く休んでいたが今年は少しづつゆっくり挑戦します、脚立に昇るのは危険ですので止めます。

加藤さん**12月24日クリスマスケーキ予約していたので受け取り、次女の家族が見えてお祝いをしました。翌日からお正月の準備12月30日は花カレンダー、富士山、江ノ島のカレンダーを飾りつけしました。

12月31日車屋おせちを取り寄せ3日で食べました、お餅も買い求めました。元旦は初詣、お墓参り、2日お墓参り、デパート福袋1030分藤沢橋でビリの大学を応援、夜は子供たちが集まって5人で食事会、予約していなかったので居酒屋で、支払いでカード忘れ現金も手持ち少なく、子供に立替えてもらいました。1月3日は10時から駅伝復路全部応援しました、5時から亀吉でフラメンコ、スペイン料理、パエリア、スペインオムレツ、ピフシテ、豚の角煮を食べる、生春巻きを食べないが心残り。

テーマ：現状維持で（去年は色々有りましたので）

山上さん*成人式平成最後目出度く祝いされました。

新年会は89歳の祝い、3夫婦とひ孫混じって4世代の新年会。

風邪をひかなくなりました。

テーマ：健康第一で行きます。

田内さん**2017年初場所で「稀勢の里」が優勝し日本出身の横綱になりました。

19年ぶりでした、ところが新横綱になった春場所で劇的な逆転優勝したが、このとき痛めた左腕に力が戻らず今場所惜しまれて現役引退しました。残念です。

12月18日10時30分大船西友側の最後の階段で転び顔面(鼻を打ち骨折)駅の近くの病院に搬送され医師がこれは問題がある、他の医院行きが5軒の病院最後は藤沢市民病院、5時を過ぎておりましたが親切に処理してくれました。鼻の中央炸裂です。1月4日通院、眼鏡で助けられた。
テーマ：歩くときは気おつけたい。

小倉さん**箱根駅伝は東海大が優勝しました。

孫たちと大和市のゆとり森で遊びました。

テーマ：体重を減らしたい。

松本さん**松本です。

12月23日は高校駅伝を応援しました

1月2,3日は箱根駅伝がありました、青学が破れ東洋大が一位でしたが8区で東海大が逆転そのまま優勝されました。

1月13日は母の49日忌でした。母は花が好きでしたので近所の方たちが切らさず花を飾ってくれました。天気も良く納骨も出来、ほっとしました。

16日稀勢の里の引退残念です。

テーマ：今年1年私は変われば変わると思いますが、頑張ります。

見学者：桜田さん*お料理が得意、家庭菜園で楽しんでいます。

楽しい音楽会

指導

吉野先生

- 1、一月一日 (皆さんで合唱)
- 2、たこのうた
- 3、お江戸日本橋 (二手に分かれて合唱)
- 4、お座敷小唄 (手振りを入れて合唱、大きく振りましょう)
- 5、いい湯だな (合図地交代で、合唱)
- 6、富士山
- 7、若者たち

書き取り

指導

お手本

武井さん

ひあし の

さむ

つづ

日脚が伸びてきました。寒さはまだまだ続きます。

き

気おつけましょう

一口健康メモ

指導

石田保健師 添田歯科衛生士

寒い時期は血圧測定 朝 晩測定 血管 寒いと縮まる
浴室 暖める 湯船41度以下 10分程度入浴
風呂注意 事故 年間4,000人事故死 11月から3月
風邪 インフルエンザ 予防接種 加湿 人込み避ける うがい 手洗い
手洗いは ポンプ式洗剤が洗いやすい
口腔ケア インフルエンザ予防 唾液が防御 よく寛で食べる
口を動かす 呑み込みの力 唾液を出す力
外出後は水で口の中グルグルパー、ガラガラうがい
奥歯 噛む力 転倒時大切
口の舌の運動、砲のマッサージ唾液多く出す為に

連絡事項：その他

- 1、次回は第355回定例会平成31年2月17日13:00~16:30
会場：藤沢市役所 新庁舎5階 第一会議室
会者は茂木〔直〕さんお願いいたします。
テーマ：寒さ対策
発表のメモ宜しく願います。

2月の定例会のお知らせ

日時：平成31年2月17日（日）13:00~16:30

会場：藤沢市役所 新庁舎 5階 第1会議室

内容：自己紹介：近況報告：テーマ：寒さ対策

- 1、楽しい音楽会
- 2、書き取り
休憩
- 3、言語訓練ゲーム
- 4、連絡事項その他

発行先：〒251-0058 藤沢市本町 2-4-25

発行責任者：会長 松本 正幸

〒252-0806 藤沢市土棚 674-3

電話・FAX 0466-43-5502

事務局：記録：編集： 小川 浩

創刊：平成元年1月

発行日：平成31年1月20日 第354号