

相模原失語症友の会 たより

発行者：陰山誠人

〒252-0344 相模原市南区若松5-20-37 ☎042-741-6573

梅雨の最中ですのでやも得ないかと思いますが、梅雨に入ってから日照時間が少なく、私達の生活に影響が出ております。特に今が旬のきゅうり、なす、ピーマン等の夏野菜に大きく影響が出ております。

今月の例会で皆さんの中で自家菜園を行っておられる方が口にされるのが、日照不足を嘆く方が多かったので、自分の手作りの美味しいお野菜が食べられないことを残念がっておりました。月末から月初にかけて梅雨が明けるとの予報で、梅雨明けは猛暑が予想されております。皆さん体調管理をしっかりと行って来月も元気に例会への参加をお待ちしております

7月中央の会報告

日時：令和元年7月20日（土）13：30～15：30 天候：くもり

場所：中央公民館 1階 コミュニティ室

参加者（敬称略） （記録：猶原家族）

会員—大堀、陰山、猶原、太田、倉田、岩野、大熊、内山、
佐藤、菅野、 10名

家族—内山、小川、猶原、倉田、岩野、佐藤、菅野、古山 8名

スタッフ— 恒吉先生、荒木先生 佐藤 3名

合 計 21名

司会：太田

1 開会の歌 「青い山脈」

今月の歌 「バラが咲いた」

ピアノ伴奏：荒木先生

2 自己紹介、近況報告、

氏名	近況報告
大堀	12日に健康診断を受けました。貧血が良くなったり、悪くなったりの繰り返しだから、まあいいのかなと思う。ほかは異常はありませんでした。
陰山	今年は野菜が駄目できゅうりは特に悪い、ミニトマトはこれからの収穫、なすもやっと食べられる大きさになった。日常の血圧管理を血圧計で計っているがまあまあである。薬は飲んでる。
猶原	テレビのリモコンスイッチの調子が悪いので、パソコンを始めてユーチューブを観ている。テレビでは知ることの無いニュースが知れて面白い。

岩 野	今年もツバメが3月に戻って来て、巣を作りひなを育て、巣立ちしたらその後来なくなってしまったので、巣を撤去したら、またツバメが戻って来て巣を新しく作り始めたが途中でやめて、またどこかに行ってしまった。ツバメは異常気象を察知出来るのだろうか。
大 熊	先月じゃが芋を掘り起こした。山形では作っていないので送った。種芋 3 kg買って植え 1 輪車で 2 杯収穫した。今年のこの梅雨の異常気象で茄子、きゅうり、トマトに影響が出た。
太 田	JAXA ではやぶさ 2 号が 2 回目の着陸に成功、玉手箱の持ち帰りが楽しみです。
内 山	テレビで新潟長岡の花火を観た。すごいので感動した。上溝のお祭りが 7 月 28 日にあります。
菅 野	5 月にミニトマトの苗を植えた。最近実が赤くなり収穫出来るようになった。10 ヶ位雨で実が割れてしまい食べたが甘かった。割れない前に収穫して 2~3 日たったら食べるようにする。
倉 田	先週末高田橋の花火大会を家のベランダから見た。きれいだった。
佐 藤	毎年夏は朝夕散歩に行くのだが、今年は雨が多いので散歩に行けないので運動量が減った。

3、転倒予防体操

1-頭 2-肩 3-お腹 4-鼻

足踏みしながら、先生がランダムに数字を言うとみんなが決められた所に手を持って行き、だんだんテンポが速くなって行くと大変でした。

理想の 1 日水分吸収量目安 1.2~1.5ℓまたは体重×30 kgで 1.5ℓが目安です。

4、休憩

5、言語ゲーム 昭和の思い出

先生から昭和の代表的な出来事の写真 7 枚が配布され、2 班に分かれて相談して 3 ヶの年代に分けました。

昭和 34 年・・・レコード大賞水原弘「黒い花びら」ニッサンブルーバード
皇太子成婚

昭和 45 年・・・大阪万博、日航よど号ハイジャック事件

昭和 53 年・・・王貞治ホームラン 756 号、渚のシンドバット

6、歌 「涙くんさようなら」

7、閉会の歌「知床旅情」

8、連絡事項

※次月の予定は会報「たより 7 月号」の 3 ページを参照願います。

中央の会 8 月 17 日(土) あじさい会館 3 階 研修室 13:30~

南の会 8 月 6 日(火) 南保健福祉センター 2 階 情報交換室 13:30~

音楽療法 8 月 13 日(火) 大野南公民館 2 階 コミュニティ室 13:30~