

藤沢言語友の会通信

第394号定例会 令和4年4月17日

令和3年12月19日(日)第390回定例会 藤沢言語友の会が藤沢市役所本庁舎5階、第3会議室で開催されました。春風に吹かれ、桜の樹も若葉を揺する季節となりました。3ヶ月振りの顔あわせとなりました。

本日の参加者会員5名、家族1名、露木先生、中村保健師、武井、斉藤、ボランティアさんと見学者青木親子と小川の合計13名の参加でした。

司会は早貸さんが勤めました。

お休み、畑さん、茂木nさん、板井さん加藤さん4名

自己紹介：近況報

指導

露木先生

記録 武井さん

テーマ：今年度の抱負

北川さん**家族3人と菜々美〔13歳〕、恭介〔11歳〕悠〔8歳〕で出雲神社へ初詣に行きました。

ドンキホーテで買い物、ゲームセンターに寄る。ペットショップで犬を見て孫たちは楽しいそうだった。

孫たちが日記を書くのを手伝ってくれた、私も嬉しかった。孫たちは辻堂の周辺に住んでいる。

テーマ：今年度の抱負(目標)

山下公園 10キロを散歩する、10,000歩以上、2時間半

毎日これからも続けていきたい。

小倉さん**3回目のワクチン接種を3月上旬にしました。

週3回 デイサービスに行きました。

右腕に「ボトックス」注射をしました。

「ボトックス注射」まひのある腕に注射すると少し動きが良くなる、硬くなってしまふ部分をやわらげる。永久性が無いので半年に1度くらい再

注射効果は人により異なる。

テーマ：4月に入って コロナに負けずに元気で頑張っていきたい。

松本さん**3/27 大相撲 千秋楽で12勝3敗同士の平幕高安関と優勝決定戦に勝ち福島県出身の関脇若貴景関が初優勝しました。新関脇の優勝は昭和11年の双葉山以来82年振りです。

4/10 マスターズゴルフを制したのはジュフラーでした。前年制した松山英樹からグリーンジャケットを掛けてもらう、松山もコンディションの悪い中14位と健闘した。

2/24 ロシアのプーチンたい大統領はウクライナ政府に「特別軍事作戦」の開始を発表しロシアによる侵略が開始されました。停戦協議で解決されないまま、一方的に町を破壊され多くの人が犠牲に成っている事に心が痛みます、一日も早く平和が訪れることを祈る日々です。

テーマ：今年の抱負 これと言って何もありませんが、コロナが早く落ち着いて、何の心配も食事や旅行に行けばよいと思います。

茂木さん**コロナの感染が2年半広まり、うんざりしてしまう。

友の会も中断される事も多くなった（今年も1月~3月休みだった）
マスクをしていると誰か識別が難しい、目を良く観ないと分からない。

目で確認する、あんまり人に声を掛けられない。

外出は家と駅を往復するだけ。

（頭の中に管を入れ、水を外に出している、13年で交換しなければならぬのに、30年も使っているので細菌感染を心配している）

テーマ：マスクを外したい、会話が弾まない。

（中村保健師：マスク何時取れるか はっきり言えない）

早貸さん**毎朝6時30分からラジオ体操をしています。1時間散歩、

週2回デイサービス、月2回詩吟にも行く。

高校時代から登山を続けている。TVの田中陽希の300名山を見てる。

ニュースTVのゴルフで松山秀樹が昨年優勝した時のグリーンのベストを次の優勝者に掛けてあげたのがとても良く感激した。

テーマ：コロナが早く収束して欲しい。

デイサービス、友の会に安心して外出したい。

見学者：青木一雄さん 81歳 大磯在住

軽体操

指導 齊藤さん 武井さん

頭と首の運動、手先を伸ばして上下、左右曲げ運動、肩の上下運動、腰周りのねじり運動、足の運動、椅子を利用して屈伸運動最後に深呼吸で終わり。

書き取り

指導 手本 武井さん

あたた ようこう さそ くさばな きぎ め いつせい はなひら

暖かい陽光に誘われて草花や木々の芽が一斉に花開いてきました。

一口健康メモ

指導

中村保健師

中村保健師さんは10年振りで指導に来てくれました。

* 無理なことしないよう心掛けよう。

* コロナに負けない健康づくり

野菜を多めに食べよう、75歳以上は何でも多めに（やせ過ぎに注意）

* BMI（体格指数）

BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

65歳以上 21.5～24.9（皆さん計算してみてください）

太りすぎ、やせ過ぎに要注意

運動＝外に出る デイサービス、家事をするのも運動

休養＝寒暖差 休憩 夜眠れない時 一度起きて眠気が着たら寝る

お口の健康＝口の中は清潔にする

ふじさわ プラス・テン体操（参考にして実行）

ストレッチ体操 有酸素運動 筋力増強運動 バランス運動

連絡事項

1、次回5月15日〔日〕13:00～15:00

会場：藤沢市市役所本庁舎 5階・第3会議室

司会者は板井さんをお願いします。テーマ：私の朝食

当日の体温測定、健康状態確認 良好参加する

メモをお願いします。

*会計から令和4年度 年会費4,000円徴収します、(未納者のみ)

- 2、令和4年6月19日は会場予約できました。
- 3、県失語連運営委員会 4月23日(土)13時、鎌倉福祉センター開催
- 4、県失語連総会5月14日(土)13時、鎌倉福祉センター開催
(関係者は資料等作成10時までに参集のこと)
- 5、会員の鶴井さんは昨年12月をもちまして退会されました。

令和4年5月の定例会お知らせ

日時：令和4年5月15日(日) 13:00~15:00

会場：藤沢市役所 5階 第3会議室

内容：自己紹介:近況報告:テーマ:私の朝食?

軽体操 書き取り

休憩

言語訓練ゲーム

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：武井さん 編集：小川

創刊：平成元年1月

発行日：令和4年1月17日 第394号