

藤沢言語友の会通信

第 398 号定例会

令和 4 年 9 月 18 日

令和 4 年 9 月 18 日 (日) 第 398 回藤沢言語友の会定例会が藤沢市役所庁舎 5 階第三会議室で開催されました。

8 月はコロナと猛暑のため開催を取り止めていました。久ぶりの開催です。

本日は 14 号台風の影響で朝から雨が降り止んだり悪天候の中参集されました。

本日の参加者は、会員 5 名、家族 2 名、ST 露木先生、佐野保健師、ボランティアの武井さん、斎藤さん、見学者の中村さん親子と小川の合計 14 名の参加となりました。

今日の司会者は茂木 (h) さんが勤めました。

本日のお休みは板井さん、小倉さん、松本さ、早貸さんの 4 名です。

1、自己紹介:近況報告: テーマ:私の台風対策指導 露木先生 記録武井さん

北川さん**テーマ:台風対策:昔長崎、鹿児島に住んでいたから良くわかる。

長崎、鹿児島の対策は珍しいものでないけど、しかし、大変です。

通り道だから慣れているけど今回は大変だ。

神奈川はあまり十分にはやっていない。

我が家は 7 階に住んでいるなんの対策をしていない。

散歩の歩数:10 日:15,436 歩、11 日:15,000 歩、12 日通院で 2015 歩

13 日:16,000 歩 時間は 2 時間 30 分。公園で水の補給する。

私の兄は 20,000 歩歩いている、私も 20,000 歩位歩いてみたい。

田内さん**テレビ、ラジオで台風情報を知る。

風の被害を考えて、物干し竿等を下す。植木鉢はまとめて家の陰に置く。

排水溝の清掃しておく。停電を考えボンベイ式コンロ、懐中電灯の確認

風呂に水をためる (トイレ、洗濯に使う) 飲料水、非常食の準備する。

全部家内が準備する。

北川さんのお話を伺っているとガクガクしてしまう。

加藤さん**8 月 9 日盆飾りを並べる。今年もお坊さんと呼ばない。

8 月 14 日築 50 年のビルが雨漏りが始まったので解体準備、4t トラック引越し 大型ごみ、ベット 20 万かかった。娘たちの洋服、本を 6 万円で売却、布団類はこれから処分する、写真の処分も今考えている。

9 月 15 日お墓参り 16 日が主人の 13 回忌 湘南フレスタ霊園、砂利敷で草ははいていない、足元が危ない、中腰はつらい。

ケアマネジャーの診断 介護1。いずれ高齢者施設行く予定。介護1でよい。

青木さん**植木鉢が毎回倒れるので心配、植木台を前もって倒しておく。

茂木さん**藤沢に住んで50年になります。ベランダの竿、植木鉢の処理

高台・コンクリートなので安心です。

藤が岡団地（藤沢団地）4F→1F→2F→3F

コンフェール 2F エヤヒルズ 3F

新築した時に名前が洋風に変わっても中身は同じです。

工事中に仮住いコンフェール 2F

江の島上陸ということになれば、藤沢も被害があるかもしれないが、

まずは安心です。小学生の頃 熊本に住んでいたが台風は大被害に

あった。

見学者：中村さん*今年年女です、藤沢ダイエーの近くに住んでいます。

2年前から、話しにくくなった

参考：会員皆さんも4年、15年、20年、32年も会話言葉で苦労してます。

軽体操

指導

斎藤さん

頭の前後に曲がる、左右にねじる、左右に倒す、ゆっくり頭を回す、

両手を頭上に伸ばし横に広げた下す、

肩の上下運動、肩を前後に回す、

両腕を胸の前 横に開いて下す、

書き取り

指導

お手本

武井さん

皆さんで大きな声で2回読でから書き取り

きびし なつ あつ さ きせつ めぐ

厳しい夏の暑さも去り季節は巡り

ようや あき けはい ただよ

漸く秋の気配が漂ってきました。

休憩

一口健康メモ

指導

佐野保健師

○ コロナウイルス感染拡大ぼうしえ

○ ワクチン接種後も「マスク着用」や「手洗い」「3密回避」などを徹底。

○ コロナに負けない健康生活:健康に過ごすために 食事、運動、休養、健康診断、禁煙、

おすすめの運動 「ふじさわプラス・テン体操」
① ストレッチ体操 ②有酸素運動 ③筋力増強運動 ④バランス運動

言語訓練ゲーム 指導 露木先生
ゲームは2組に分かれ各自にカード配布 (中身は見ない) お互いにカード中数勝負
A チーム B チーム
茂木 (うみうし、えび) 中村 (ひまわり、シロクマ)
北川 (かとり器、ヨット) 加藤 (花火、クラゲ)
田内 (さんま、餃子) 青木 (指、らくだ)
2回対戦結果：Aチームの勝利となりました。

連絡事項
1、令和4年10月16日(日) 13:00~15:30 第399回定例会藤沢市役所5階第3会議室で開催します。 予約済み
司会は北川さんお願いします、テーマ：好きな果物
メモ紙をおねがいします。
健康状態確認後の参加心掛けて下さい。
2、11月は野外訓練です、大船フラワーセンターの予定 (細部は後程配布)

10月定例会のお知らせ

期 日：令和4年10月16日(日) 13:00~15:30
会 場：藤沢市役所 新庁舎5階第3会議室
内 容：自己紹介、近況報告：テーマ：
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
Tel/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10月18日：第398号