

# 藤沢言語友の会通信

第422定例会

令和6年9月15日

令和6年9月15日(日)藤沢言語友の会、第422回定例会は藤沢市役所5階第3会議室で開催されました。

9月の中旬とはいえ残暑厳し日が続きますが、変わりなく参集されました。

今回の参加者会員6名、家族1名、大塚あ先生、阿諏訪保健師、ボランティア武井さん、斉藤さん、脇坂実習生、小川の13名の参加です

司会者は板井さんが勤めました。

お休みの方：中村さん、小倉さん、熊木さん、青木さん4名

自己紹介：近況報告：テーマ 指導 大塚先生 記録 斉藤さん

テーマ：私の故郷自慢

半田さん\*\*テーマ：23才まで東京都練馬で育った。

第2の故郷はタイ国(仕事です)[コロナ頃]2019~2022「プラカノン」という場所に居住していた。バンコクの近く

空港内や日本食店があり食事は(秋吉しゃぶしゃぶ、いちからラーメン)

① リハビリは利用していません。

早貸さん\*\*テーマ23~24歳頃まで京都在住していました。

近所の神社仏閣は観光で振るわっていた。(東の方山科区)現在87歳になる。高校は中心部まで電車で30分位かけて通学していた。(鴨沐高校)学校には25メートルプールがあり徒事としては珍しかった。「琵琶湖」疎水が近かったので、良く泳いだ。(南寺、大文字、知恩院、西本願寺、毘沙門、桂離宮等が有名。

① 毎日暑いので散歩は中止中、涼しくなったらする予定。

北川さん\*\*テーマ：仕事で長崎→東京→京都→神奈川に住んで。故郷と言えば長崎になる。大村高校に通学していたことを思い出す。

横浜中華街の敬老会が9月23日に変更になった。77歳

① 大谷遼平ドジャスホームラン47, 盗塁48、50:50行ける。

茂木さん\*\*テーマ：故郷自慢はあまりないです。昔の話ですが、自分は東京杉並で生まれました。しかし、その後は熊本→福岡県→京都→東京へ。子供の頃はうんざりです。親は転勤は当たり前ですが、子供はまだか・・・記憶では

小学校か中学校時代か分かりませんが「標準語」で話せば分かる。しかし京都はあまりにも違います。イントネーションや会話が別世界です。こちらは「標準語」で話しますが、抑揚もテンポも難しい限りです。幼稚園や小学校は出来れば、家の中ばかりです。蓄音器ばかりかけて聴いていました。昭和28年頃はテレビなし、普通の家庭では電話なし郵便くらいです。イントネーションは、あまりにも違うので子供は絶望的です。「標準語」など無いほうが望ましいと思った。

① 高校野球 髪型 東京坊ちゃん刈り、九州 丸坊主刈り

松本さん\*\*今日は松本です。

- ① 8月23日全国高校野球は京都国際が関東第一を破り初優勝されました。
- ② パラオリンピックは金メダル14個、銀メダル10個、銅メダル17個といゆう活躍9月8日に幕を閉じました。
- ③ 11日現在 ドジャースの大谷遼平は47ホームランと48盗塁を決めました。この時点でリーグでは打点1位、ホームラン1位盗塁2位の成績です。残り16試合有ります、前人未致の「50:50」は実現すると思います。
- ④ 8日からの大相撲秋場所はじまりました。12日現在、大の里が5連勝で頑張ってます。(参考15日現在8連勝中、霧島7勝1敗)

テーマ：私の故郷自慢は生まれも育ちも藤沢です。藤沢ガイドブックに藤沢市は中世には遊行寺の門前町として、江戸時代には東海道線53次の6番目の宿場町として賑わい、浮世絵にも描かれた江ノ島は、風光明媚は景勝地として知られております。と有ります。食べ物は鱈やしらすがとれて果物は梨、藤稔ぶどうが有ります。とても住みやすい街だと私は思います。

板井さん\*\*テーマ：故郷自慢

藤沢市は見た富士山や山並みが綺麗です。四季の眺めも最高です。

7月下旬収穫される、梨の豊水、幸水、葡萄の藤稔大きな粒で素晴らし物です。

書き取り

お手本 指導

武井さん

ちゅう めいげつ えんがわ すすきだんご さといも くり そな つき うさぎ ことほ

中秋の名月には縁側で 薄団子、里芋、栗、をお供えして月 の兎を寿いた。

## 軽体操

指導

斉藤さん

頭の運動→前後に曲げる、左右に曲げる、左右に捻る、首を左右に回す

肩の運動→腕を頭上に伸ばす、上下運動、回す運動。

腹呼吸で発声訓練 アエイウエオアオ、カケキクキケコココ、サセシスセソサソ

タチチツテトタト、ナネニヌネノナノ、ハヘフヘハホ、アメミムメモマモ。省略

## 一口健康メモ

指導

阿諏訪保健師

### 健康で過ごすための3つのポイント

健康に過ごすために 食事 運動 休養

健康づくりのポイント① ■ 1日3食 バランス良く。

■ 主食+主菜+副菜をそろえましょう。

主食(糖質、炭水化物) ごはん・パン・めんなど

主菜(たんぱく質) 魚・肉・卵・大豆製品 1~2品

健康づくりポイント② 運動 ☆自分に合った方法で無理の無い運動 例：ウォーキング、座っても出来る軽体操

健康づくりのポイント③ ☆十分な睡眠をとりましょう。

良い睡眠を取るための工夫

朝・朝日を浴びて体内時計リセット、毎朝決まった時間に起きる。あさ食を食べる。日中●基本的には日中昼寝はしない。

## 楽しい音楽会

指導

大塚先生 歌集 武井さん

童謡：歌謡曲を参加者皆さんで合唱と久し振りでハンドカスタネットと鈴を鳴らしながら唄いました。難しいかった。

言語訓練ゲーム 中止としました。

## 連絡事項：その他

1, 10月15日(日) 13:00-15:00 藤沢市役所 5階 第3会議室開催 予約

司会者：松本さんお願いします。テーマ：私の夢

当日発表の近況報告：テーマ：メモをよろしくお願ひします。

2, 11月の予定は野外訓練「大船フラワーセンター」

3, 県失語連運営委員会開催、9月28日(土)10:00~12:00 鎌倉福祉センター 小川が出席します。

4, 県失語連交流会のお知らせ、11月3日(日) 鎌倉福祉センター開催予定  
細部につきましては次回お知らせします。

## 10月定例会のお知らせ

期 日：令和6年10月20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：私の夢

書き取り：軽体操

休 憩

楽しい歌の会

言語訓練ゲーム

連絡事項：その他

発行元：〒251-0058 藤沢市本町 2-4-25

電話：0466-22-3368

発行責任者：会長 松本 正 幸

〒252-0806 藤沢市土棚 674-3

電話：0466-43-5502

事務局：記録：斉藤 編集：小川

創刊：平成元年1月

発行日：令和6年9月15日：第422号