クラブだより

今年もコロナ

中央区
東部雲中長寿会
久保　聰雄

10月26日（水）北区山田町の農園へ、いも掘りを行いました。コロナ禍のため、老人会の行事が制限されています。今年は何をするか。輪投げやグラウンドゴルフは年に何度か、やっているけれど大勢で集まることはないです。大勢で、誰でも参加できる。しかも何か土産がある。などの点から、毎回人気のある「いも掘り」に決まりました。

まずバスの時刻を調べます。箕谷駅前から郊外に向かうバスは1時間に1本より少なく、時刻も毎年変わります。料金も変わっていることがあるので、それを調べて案内状を作り募集します。

目的は安否確認ですので、久しぶりに顔を見ると嬉しいですし、安心します。いも掘りでは、しゃがんで掘るのがだんだん苦痛になりましたが、楽しいです。

作業が終わり、あぜ道にすわって手づくりの弁当を食べる。これが楽しくて毎回好評です。ちょうど今は特産の「丹波黒枝豆」のシーズンで買うて帰ります。おいしいです。

みんなで大きいお土産
持って帰るぞ！

桜寿会慰霊祭を開催しました

西区
桜寿会
浮田　義伸

私どもの桜寿会は西区老人クラブ連合会に属し、押部谷老人クラブ連絡協議会のメンバーで、昭和54年7月に発足した老人クラブです。現在会員数61名。

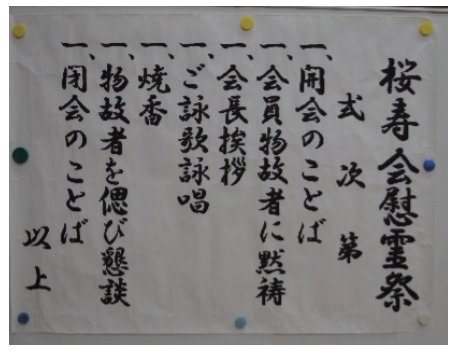
慰霊祭を第1回目に開催したのは昭和57年で、今年は第38回目となります。コロナの影響で3年ぶりの開催となりました。

開催日時
令和4年10月16日（日）
午前10時30分～正午

会　場
桜が丘地域福祉センター
福祉コーナー

慰霊祭の式次第ですが右のようになっており、御詠歌詠唱とともに全員が回し焼香したうえ、先輩に敬意を払いました。以前は御詠歌合唱隊がおられたものですが、今はCDの音声を流しています。

ご詠歌も最後まで流さず第10番までにしています。



いつまでも元気に

「高齢者向け体力測定会」の継続
垂水区
矢元台むつみ会
花本　典男

5月30日（月）コロナ禍で自粛していた、第26回目の「体力測定会」を実施しました。

当クラブがそもそも、体力測定会に取り組みだしたのは、平成20年6月5日に、市老連が主催した体力測定員養成研修会が、たちばな研修センターで行われ、当クラブから3名の会員が参加したのを機にスタートしました。

無理せず・競わず・安全に

その時の講師は、順天堂大学の武井正子名誉教授でした。武井教授は、いきいきクラブ体操も監修されておられます。クラブとして、春と秋の年2回の開催を目指し場所の選定にかかりました。握力・上体起こし・片足立ち・長座体前屈の4項目は、クラブが所属している自治会館の1階の部屋で実施が可能と判断し、決定しました。

10メートル障害と6分間歩行は、会館の前の道路が幅6メートルで交差点のない直線で、長さ150メートルはとれるので直線100メートルの往復で測定することにしました。

測定中

測定記録集計表は、①測定記録 ②得点表 ③総合評価基準表を、A4の表1枚にまとめて測定後、参加賞と交換し、それらを得点から総合評価まで行った後、パソコンにデータを取り込み、個人別測定実績経歴表を測定者にお渡ししています。

測定は、「無理せず・競わず・安全に」をモットーに、会員がいつまでもいきいきと元気に自立して過ごすことを目標に継続しています。

ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへの移動などによる**急激な温度変化によって血圧が大きく変動**することにより起こる健康被害です。**特に冬の入浴時に起こりやすくなっています。**
ヒートショックにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしたり、急死に至る場合もありますので注意しましょう。

以下に当てはまる方は特に注意が必要です

- □心疾患・脳血管障害・糖尿病・高血圧など持病を持っている
- □メタボリックシンドロームである
- □一番風呂、または深夜に入浴する
- □飲酒後や食事直後、薬を飲んだ直後に入浴する
- □42℃以上の熱い風呂に首までつかり長湯する
- □浴室や脱衣所に暖房設備がなく、20℃未満になっている

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修
冷え込みやすい場所を温めるのは効果的な対策です。

②夕食前・日没前の入浴
温度差が低いうちに入浴しましょう。

③シャワーを活用したお湯はり
高い位置に設置したシャワーからお湯をはることで、浴室全体を温められます。

④食事直後・飲酒時の入浴を控える
血圧が下がりやすくなるので入浴は控えましょう。