

会報 ふれあい

平成25年10月1日

第165号

発行 せきがやふれあいの会

※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(TEL784-4447)。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

〈ダウンライト蛍光灯の交換〉

簡単修理事例

ダウンライト(埋め込み照明)の蛍光灯が暗くなったので、LEDに交換できないか、との相談がありました。蛍光灯が(写真1)のように、照明器具(写真2)に合わせた接続端子のものでしたので、このかたちに適合する蛍光灯のみ交換可能で、LED照明化するには照明器具そのものを交換(電気工事)する必要がある旨お伝えし、適合する蛍光灯に交換しました。
なおダウンライトの器具が電球に対応したものであれば、電球タイプのLED電球に交換が可能です。その際に注意が必要なのは、電球が斜めに取り付けられているタイプではLED電球の首の部分が細いタイプ(写真3 ミニクリプトン球 口金のサイズがE17のもの)でないといと交換できない場合があるということです。(坂口)



♥次回は「通所介護 = デイサービス」についてです♥

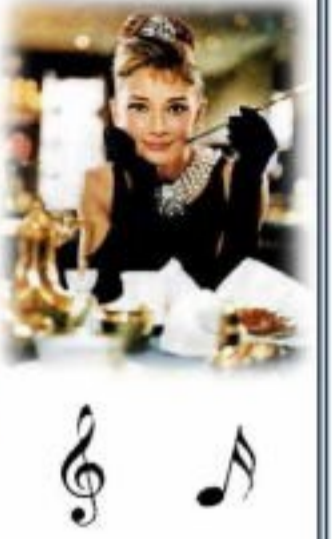
第33回ふれあいティータイム (音と映像による 懐かしの映画音楽 第4集)

懐かしい思い出の映像とその主題曲を楽しんでいただく企画です。熟年世代にとっては、映画とそれに伴う映画音楽は忘れられない青春時代の思い出ではないでしょうか。今回は多くの曲目をより音質の良いオリジナル演奏に入れ替え、150曲程度を用意します。お好きな曲をリクエストして下さい。

日時:10月25日(金) 午後1時半～3時半
場所:自治会館1階 会費:無料
※申し込み不要(当日自由にお越し下さい。)
問合せ先:久松

主な映画

風と共に去りぬ、カサブランカ、黄色いリボン、第三の男、雨に唄えば、シェーン、婦らざる河、エデンの東、ピクニック、愛情物語、慕情、旅情、戦場にかける橋、南太平洋、太陽がいっぱい、ウエストサイド物語、ティファニーで朝食を、マイ・フェア・レディ、卒業、タイタニック 他



口腔ケア講習会

〜笑顔と元気は口から!〜
今日から始めよう正しい口腔ケア!

元気なからだを作るには、しっかりと栄養をとることが大切です。食事をおいしく食べるには、しっかりと噛むことのできる歯とアゴが必要です。また、お口の中は細菌がたまりやすいところです。からだへの入り口であるお口の中が不潔であると、病気の原因にもなります。さあ、みなさん! 正しい口腔ケアのやり方を学んで、健康なからだ作りをめざしましょう!!

主催:西金沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター

協賛:せきがやふれあいの会・関ヶ谷クラブ

日時:10月22日(火) 13:30~15:30

内容:お口の機能と正しいケアの方法。お口の体操。

講師:ジャパンケアサービス 歯科衛生士

場所:関ヶ谷自治会館

費用:無料 なるべく下記まで事前(10月15日まで)にお申込み下さい。(当日参加も自由です)

問い合わせ:西金沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター (TEL 788-2228) 吉村・松本・岩上・小山



紅花会

第11回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

認知症は脳の神経細胞が死ぬことにより、その細胞がしていた働きが出来なくなる病気ですが、脳細胞が働く時、酸素とブドウ糖をたっぷり使い、二酸化炭素を出し(二酸化炭素は血管を広げる働きがある)血流が増えるそうです。反対に血管が細くなり、血流が減れば脳は酸欠、エネルギー不足で機能が低下します。「最近の記憶」、数分前のことが思い出せないなどの、軽度の認知症でも部分的に血流が低下しているそうですので、血管の健康には注意して下さい。時々脳のMRI検査などが大事です。

日時:10月30日(水) 午後1時 ~ 午後3時 (延長有り)

会場:西金沢地域ケアプラザ 2階 多目的ホール (食事なし、無料です)

※参加人数を把握したい為、初参加の方は夜お電話下さい(中山)



ご近所の集い

【9地区】15回目を迎える集いは男性7人、女性5人で開かれました。用意したお弁当等に各々持参の飲物、食べ物で時節の話題、日常のお話、思い出話と話は途切れることなく飲んで食べて、ワイワイガヤガヤとおしゃべりを楽しみました。最近はこの様な機会が薄れつつあるので皆さんに喜んでいただき、これからも続けていきたいと思っていました。(池本)



緑道さんぽ

玄米甘酒:それは不老長寿への栄養剤か?



この春、6丁目の相曾さんから昨秋の「日本総合医学会(食医学)」の講演集のDVDをお借りした。講演のひとつに「そうだったのか」と思わず膝をポンと叩いたものがあった。先ずこの話からです。

一昨半夏、川崎の企業系病院K病院で現役時代の上司を見舞った。居合わせた家族が言うには「老人ホームでは酷い床ずれで困っていたが、ここに來たら直ってしまった。担当の看護師に「心当たり」をたずねた。答えは「NST活動とか・・・」。理解できなかったが、どうせ医療行為だろう。僕には関係ないや、と聞き流した。

そして冒頭のDVDとの出会いです。講演者は学会の矢田理事、演題は「玄米・みそ汁は免疫栄養剤」。内容は以下です。「人間は細胞を作り直しながら生きています。細胞を構成する分子は糖質、脂質、タンパク質、核酸(DNA)(3大栄養素と核酸)である。若いうちは、3大栄養素から肝臓や腎臓で核酸をつくることのできる。核酸を殆ど含まない白米、小麦粉を食べてもDNAを作れる。高齢化とともにこの機能が衰え、DNA不足となる。即ち細胞更新力が衰える。臓器機能の低下(腸の粘膜絨毛の発達不足など)、筋力の低下がおこる。核酸が豊富な玄米を食べることをすすめる。最近、NST活動(栄養サポートチーム活動、核酸補給を積極的に)を行うをする病院が増えている。この活動は、ガンを含む諸病気で入院期間短縮に有効である。すぐ現れる効果は「床ずれ激減」である。

7月末、以上を関ヶ谷クラブの健康座談会で話した。「玄米の素晴らしい効果は分った。しかしまずい。よい料理はないか」で座談が弾んだ。その中に「甘酒づくりに挑戦してみよう」との青柳さん(6丁目)の提案があった。4、5日後、試作品ができたので味見のほどを、とのこと。なかなか美味しい。白米から作ったものに負けない。作るに際しての要点は、発酵を進みやすくするために、また舌触りをよくするために、玄米粥の飯粒をジューサーでよく潰すことであり、試飲の結果、便秘改善に顕著な効果があった、とのこと。日本食品標準成分表によれば、玄米の食物繊維含有量は白米の6倍です。これが効いたのだらう、と今は考えています。

以上の経緯をラジオ体操の仲間に話した。何人かで玄米甘酒づくり・試飲がはじまり、その効果として、便秘がよくなった(全員)、お化粧のりがよくなったようだ、などの声があがっています。

玄米甘酒のレシピは以下です。

玄米・225g(1.5合) 水1・900ml 水2・400ml 麹・200g

- 1、圧力釜に玄米と水1を入れ、沸騰後20分間最弱火で炊く(普通鍋では長めに)。
- 2、水2、ついで麹を加え、ジューサーで飯粒を潰す(温度が約60℃以下になっていることを確認する)。
- 3、50℃~60℃で7時間保持する(甘くなっていることを確認する。温度計が必須です)。(保温方法などレシピに関するより詳細を知りたい方は著者までどうぞ)。

僕は1日100ml~200ml飲んでいます。そのままでも美味しく飲めるが、好きな飲料で割れば一層抵抗なく飲めるようになります。トロツとしたものにすれば、調理の甘味料としても使えそうです。味噌との相性は絶妙です。

「日本食品標準成分表」は、1882種の食品の分析値が記載されており、食品成分調べのバイブルです。しかし核酸に関する記述はありません。核酸が必須栄養素として話題になり始めたのはごく最近らしい。玄米甘酒を飲んで未永いPPKC(ピンピン健康クラブ、関ヶ谷クラブでの呼称)を目指しませんか。

荒木

円海山歩く会



10月の計画 集合場所:奥座公園 出発時間:午後1時半(雨天中止)

☆10月7日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。 約1時間半
奥座~動物園裏~遊水地上トンネル~市境広場~ビートルズトレイル~関谷見晴台~奥座公園

☆10月18日(金) 緑地内のハイキングコースを楽しみます。 約2時間半
奥座~動物園裏~なばな休憩所~水取沢農業道路~ファミリー牧場~なばな休憩所~のはな館◎~関ヶ谷 ◎トイレ

☆11月4日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。 約1時間半

奥座~動物園裏~ひょうたん池~大丸山~関谷見晴台~奥座

※履物、飲み物、雨具など自己責任でご準備下さい。経路は変更になる場合があります。野呂

歩く会第88回

三浦半島横断 その1 (金沢から長谷まで)

普段の歩く会のコースでは物足りないという声を受けて、三浦半島横断の企画を立てました。三浦半島は、金沢から鎌倉、田浦から逗子、逸見から葉山など横断するハイキングコースがあります。今回は、その1回目として、関ヶ谷から鎌倉の長谷まで歩きます(2万歩超)。
関ヶ谷から天園経由で北鎌倉に抜け、北鎌倉から源氏山を越えて長谷の海岸まで、秋の空気の中をロングハイキングを楽しみましょう。(野呂)

「集合場所は「草舞台公園」(出発時間:午前10時00分)です。

《コース概要》

草舞台公園(10:00)・市境広場・天園◎・十王岩・建長寺分岐(昼食)・今泉住宅地・明月院・北鎌倉◎・浄智寺・葛原神社・長谷観音◎・由比ヶ浜(長谷)
※現地解散(買い物や散策をお楽しみください)

※◎はトイレのある所です。歩行時間 約4時間半。[街中を歩くときは、車に十分ご注意ください。]

日時:10月30日(水)。雨天の場合は10月31日(木)

各自持参:弁当・飲み物・敷物・雨具など。歩きやすい靴でご参加ください。

注意事項:参加当日の健康状態は自己責任で判断してください。(少しタフなコースです)

参加申し込みは、下記用紙に書いて自治会館郵便受けに入れるかメールをお願いします。

申し込み締め切り:10月25日(金)

お問い合わせは野呂までお願いします。

歩く会第88回(三浦半島横断その1)に参加します。 申込日____月____日

※ ○を付けてお出してください ① 30日、31日どちらでも参加 ② 30日なら参加 ③ 31日なら参加

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____