

# 回覧 滝悠友クラブ便り

R/5/11/1

滝悠友クラブ役員一同 令和5年11月1日

## 令和5年10月の報告事項

### ※市老連関係

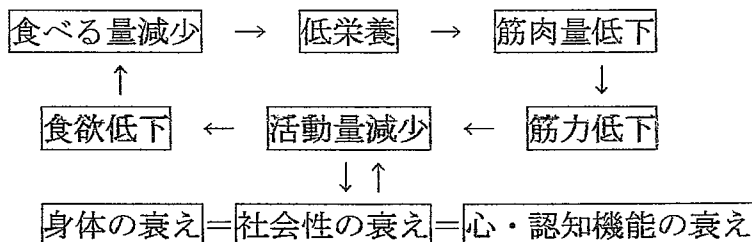
- 1)・10月 8日(日) 第41回市老連演芸大会 ☆滝悠友クラブより1名出場  
☆荘内市民センター多目的ホール ☆応援参加・1名
- 2)・10月27日(金) 第59回玉野市老人福祉大会で悠友クラブ会長(三宅謙市)に  
玉野市社会福祉協議会 会長表彰状が贈られるとの連絡あり ☆産業振興ビル3F

### ※荘内老連関係

- 1)・10月 4日(水) 料理教室 栄養指導 ☆午前9時30分～市民センター調理室  
☆各クラブより2名参加 ☆大賀達郎 三宅謙市が参加しました。  
☆いきいき元気に過ごすために ～低栄養・フレイル予防について～

### ◎フレイルとは? 高齢期に心身の機能が衰えた状態のこと(要介護状態前)

要介護になる危険が高いと言われてしています。 ☆しかし、早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に戻すことができそうです。 ☆放っておくと悪循環に・・・



### ◎美味しく食べるには まず、お口を健康に!! ☆毎食後きれいに歯磨き!

☆義歯のお手入れもきちんと! ☆定期的に歯科医院へ!

### ◎口のまわりの筋肉を鍛える体操

- ①・口を閉じたまま、ほおを膨らませたり、すぼめたりする。
- ②・舌をだして上下、左右に動かす。
- ③・「パ タ カ ラ」ト発音し口の周りの筋肉や舌の機能を向上させましょう。

### ◎唾液が良く出るようにするマッサージ ☆両手の親指であごの下を突き上げる様におす(10回程度) 耳の下からあごの下のやわらかいところを5カ所くらいにわけて親指で押す(10回程度)

## ～知っておきたい!フレイル予防の生活について

☆1日3食 規則正しく食べましょう! →粗食は健康長寿の滴!

☆食事バランスを意識しましょう!→主食・主菜・副菜

☆たんぱく質の食品を毎食たべましょう!

- ①・1日に摂りたいたんぱく質の量 ☆男性の場合60g 女性の場合50g

☆不足すると筋肉量の減少・筋力低下が起こります。食事やおやつで摂りましょう

☆塩分のとりすぎに注意!だしは昆布・かつお節・にぼしなどで 塩や醤油は控えめに  
社会参加や運動をしましょう! ☆日常生活では○台所仕事○買い物に行く○掃除機をかける

○階段を使う ○軽いウォーキング ○食事も、できるだけ家族や仲間と楽しく食べる。

## ◇◇認知症予防の食事◇◇

①・青魚や野菜、果物に含まれるEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達や血行をよくする働きがあるといわれています。また、野菜や果物に含まれるビタミンCやE、βカロテンには抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的です。一方で塩分のとり過ぎは生活習慣病の原因となる高血圧を招くため、日頃から減塩に努める

②・認知症予防に効果的な食品

EPA・DHA・・・アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ

ビタミンC・・・アセロラ、レモン、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも  
さつまいも、れんこん等

ビタミンE・・・アボガド、サバ、サンマ、ピーナッツ、かぼちゃ、玄米、春菊  
さつまいも、たけのこ、にら、ほうれん草等

βカロテン・・・青ネギ、アスパラガス、オクラ、トマト、ピーマン、かぼちゃ  
小松菜、しし唐辛子、春菊、ほうれん草等

## ◇◇認知症の経過は？

※アルツハイマー型認知症はゆるやかに発症し、時間とともに徐々に進行していきます。

☆初期・・・物忘れ・自発性の低下・新しいことが覚えられないなど

☆中期・・・言葉の言い間違い・日付や時間が分からない・季節に合った服が選べない

☆末期・・・会話が成り立たない・食事や排泄に介助が必要・運動機能が低下・寝たきり

## ◇◇生活習慣の見直しが大切◇◇

1・生活習慣病に注意 2・禁煙！お酒は適量を 3・新聞や本を読もう

4・趣味や生きがいを見つけよう 5・2つのことを同時にやってみよう

5・外出の機会を増やそう

2)・10月11日(水) 荘内高齢者大学

### ※滝悠友クラブ関係

1)・10月 1日(日) 滝悠友クラブ定例役員会☆午前9時～約1時間 ☆10名参加

2)・10月11日(水) 鴨川堤通学路の草刈・清掃作業 ☆南幼稚園前の南北200m

☆南幼稚園前に午前9時集合 ☆14名参加 ☆終了後に梅園の草刈及び清掃を実施

☆参加者の皆様には、お疲れ様でした。有難う御座いました。

3)・10月20日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・岡本 勇様)

軽トラック 大賀 均様 大賀通弘様 藤原達夫様 ☆各所収集～公民館～倉庫

※肌寒い中での作業を有難う御座いました。

### ※その他

1)・早瀧比咩神社の秋祭り ☆1日目 ◇10月14日(土) 午前10時～神事

☆午後1時～御輿の渡御・だんじりの巡行

☆2日目 ◇10月15日(日) 午前9時～御輿の渡御・だんじりの巡行

午後5時～神事で秋祭りは完了しました。

※秋祭りは、二日間とも晴天でしたが参加者の減少が懸念されます。

## 令和5年11月の協議事項

### ※市老連関係

- 1)・11月 9日(木) 第35回ウォーキング大会 ☆滝悠友クラブより8名参加  
☆開催時間の変更通知が10月16日に有りましたので参加者の方は注意下さい。

### ※荘内老連関係

- 1)・11月 8日(水) 荘内高齢者大学開講 ☆午後1時30分～荘内市民センター  
☆演題：交通事故防止について ☆玉野警察署交通課  
2)・11月 8日(水) 荘内老連会長会議 ☆午後3時～ ☆12名参加

### ※滝悠友クラブ関係

- 1)・11月 1日(水) 滝悠友クラブ定例役員会☆午前9時～約1時間 ☆10名参加
- ①・ふれあい世代間交流事業について協議
- ①・日 時・・・令和5年12月 9日(土) 午前8時30分開始 ☆滝公民館  
②・参加者・・・滝こども会 滝子供育成会 滝悠友クラブ 滝地区民(一般)  
③・事業内容・滝こども会に年長者がいないために、こども会独自の物を実施  
滝悠友クラブ・一般は稲藁で正月飾りを製作「8:30～10:30」  
☆10時30分～道路清掃 ☆こども会行事に参加 ☆11時45分散
- ②・解散に伴う諸問題について協議
- ①・梅園の管理について ②・資源ごみ回収について ③・保管書物について  
④・財務処理について
- 2)・11月17日(金) 資源ごみ回収 ☆午前9時～(同乗者・8:30・平松孝義様)  
軽トラック 大賀 均様 大賀通弘様 藤原達夫様 ☆各所収集～公民館～倉庫  
※寒い時季ですが、無理の無い御協力をお願いします。

### ※その他

- 1)・各地で熊による被害の報道が有りますが、今後寒さが増すと滝地区ではイノシシの  
出没が多くなると思われますので、早朝・夕暮れ時は気を付けましょう。

鴨川堤通学路の草刈・清掃作業 ☆令和5年10月11日(水)

作業前

作業後

