

第 44 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成23年1月12日(水) AM11:00~PM2:30
場 所 中井公会堂

「中井いきいきサロン」も44回(3年と8ヶ月)の開催となりました。
まだまだ続けて行きます。

1. 見守り新鮮情報／情報収集と解説・門脇正彦

*101号 マグロを勝手に切り分けられ、断ったら脅された

業者がマグロを100g1500円で販売していると家に訪ねてきた、マグロは好きなので見せてほしいと車へ見に行ったら、勝手に切り15,000円請求された。マグロの色は悪く値段も高いので断ったら脅され買わされた。

最近は魚介類の押し売りのトラブルが多発しています、気を付けましょう。

◎見守り新鮮情報とすごろくも合わせて説明がありました。

2. みんなで作る元気になる生活術／大森武生町内会会長

まず、「ぼけない音頭」をお座敷小唄のメロデーで皆んで歌う(前月、松田さんが歌詞を仕入れ他のみんなで歌ったところ、大変好評でした。歌詞を掲載しておきますから時々歌ってください。

「ぼけない音頭」

1. 唄や踊りを習う人、いつも気持ちの若い人、人に感謝の出来るひと、年を取っても呆けません
2. 何時も頭を使う人、物を書く人呆けません、すぐに仲良くなれる人、仲間がいる人呆けません
3. 他人の世話の好きな人、趣味をもつ人呆けません、いつも笑って過ごす人、幾つになっても呆けません
4. 他人の苦しみ解る人、情けのある人呆けません、旅やお洒落の好きな人、年を取っても呆けません
5. 違う世代の若者と、すぐに仲良く出来るひと、年を取っても呆けません、幾つになっても呆けません
6. 朝も早よからいそいそと、グランドゴルフに励む人、いつもニコニコ笑い顔、幾つになっても呆けません
7. 呆けたくない人唄いましょう、呆けない薬のこの唄を、唄って踊って呆けないで、楽しい人生送りましょう

元気で冬を過ごすために(高島愛育だよりより)

◎体を温める→免疫力強化、新陳代謝を高める→ウイルスに負けない。

*外出時。背中を温める着物(ベストやカイロ)を着る。首に巻いて(ネックウォーマー等風を入れない。温かい肌着を着る(ユニクロの「ヒートテック」がお勧め)。

*風呂場の事故。特に寒い1月、2月が多い。温度差5度以上あると脳梗塞を起こす事が多い。事故予防。脱衣場をストーブで暖める。風呂に入る前2分間シャワーを出して温める。

◎ 出す（排泄、解毒）→肝臓、腎臓、腸を元気に

快適な排泄環境を整える生活習慣は、今後の健康セミナーで勉強いたします。

◎補う（食べる）→体力、気力、治癒力 UP

健康な食べ方について今までも勉強しましたが、今年も健康セミナーを開きます。

＊ 「脳トレ百人一首」の効用

1. 音読することで、和歌の世界を思い出して勉強出来る。
2. えんぴつを使って書くことで、指先を使い「脳を活性化」させる。
3. 字を書く習慣が減少すると、字を忘れるようになる。。
4. 字を書くことで「ぼけ防止になり」、また自然に字がうまく書けるようになる。

良いことづくめです。来月の「いきいきサロン」までに 100 首書くことを宿題とします。

3. 最近の安全情報／大森武生町内会会長

高島交番からの情報／高島学区でガラス戸を破っての空き巣が多発しています。

雄町の郵便局も被害に遭った、注意してほしい。

夜、部屋のどこかに豆球をつけて寝る。掃き出し窓には「センサーライト」がお勧めです。

4. カラオケ喫茶「なかい」

久しぶりに皆さんが声を出し楽しい時間を過ごしました。

特に、お座敷小唄の伴奏で、「ぼけない音頭」，「ぼけます音頭」を教えて頂き最高でした。

5.お楽しみ抽選会/今日の運勢

出席者

大森武生、茂子、仁、裕子、敏子、満寿子、中村弘子、初子、松本美智子、
松田千鶴子、青井幸子、岩坪夫婦、門脇正彦、中西啓次、西村忠夫、山中国之、

17名