

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 100g 1500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ところ、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く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ィーで皆さんで歌う（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／大森武生町内会会长

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」

久し振りに皆さんが出し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