

## 第52回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 平成23年9月14日（水） PM1:00～PM4:00  
場 所 中井公会堂

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

#### \*117号 医療機関債のトラブル

最近金融商品の販売で「医療機関債」、「病院債」、「病院への投資」などという言葉を用いて「国債と同じ」、「貯金のようなもの」、「高い利息が付く」、「元本も保証される」と言って勧誘する強引なセールスが行われています。最初電話であいまいな返事をすると家に押しかけてきて勧誘される。決して即断しないこと、係わり合わないことが大切です。

### 2. 高齢者の元気で楽しい生活塾／ 介護福祉士 河原二三子 先生

大森武生さんより、河原さんは「中井いきいきサロン」を立ち上げる時に行政の事、包括支援センター高島サブセンターとの関わりなどで助けて頂いた方です。  
すなわち「いきいきサロンのお産婆さんです。」と紹介され、みんなで大爆笑。

#### \*老化に負けない体づくりを（続けよう頭と体の体操）

##### ①運動：有酸素運動（ウォーキング、自転車、水泳、散歩）

ストレッチ体操で体を柔軟に保ち、筋肉維持で転倒予防を！

##### ②バランスの良い食事 緑黄野菜、青魚（不飽和脂肪酸を含む）

ほうれん草、ピーマン、人参、トマト、ブロッコリー、ネギ、小松菜等々  
(緑黄野菜と問われて、たちまち10種類以上を書き出すことが重要です。  
即ち、毎日違った色々な野菜を食べるようにしましょう。)

##### ③頭を使う生活「注意分散力」「計画力」

\* グ・パ一体操、後出しジャンケン、暗算、計算ドリル で訓練。

実技、プリントでの計算をする実技をしました。

老化するとバランス感覚が悪くなる

家の中でカーペットの端、布団の角、電気コードに躊躇転げる、等々。

認知計算診察 100-7 93-7 86-7 79-7 72-7 など

(暗算では、足し算出来ても、引き算はすぐ出てこない)

### \*間違いやすい漢字の読み方

乳母日傘、温州蜜柑、不惜身命、丁々発止、塩梅、三位一体、人事不省、人身御供  
片言隻句、不撓不屈、杜撰、言質、手水、生抜き、花押、岡目八目

(オンバヒガサ、ウンシュウミカン、フシャクシンメイ、チョウチョウハッシ、  
アンバイ、サンミイッタイ、ジンジフセイ、ヒトミゴクウ、ヘンゲンセック、  
フトウフクツ、ズサン、ゲンチ、チョウズ、ハエヌキ、カオウ、オカメハチモク)

— 何という意味かも、考えて、調べてみて下さい —

読んだり、意味を考えたり、調べたりすることで、脳が活性化します

### \*あて字と分かっていても、厄介な読み方

いい歳して蒲魚ぶる、不貞不貞しい態度、お前の声は五月蠅い、身の毛が弥立つ  
不束な娘ですが末永く、老眼で足元が覚束ない、自惚れるのもいい加減にしろ  
どうでっか？まあ点々ですわ

(カマトト、フテブテ、ウルサイ、ヨダ、フツツカナ、オヅツカナイ、  
ウヌボ、ボチボチ)



河原講師のお話と実技。

### 3. 節電計画のお話 ／ いきいきサロン担当 大森武生

原子力発電所は全国に54基あるが、13ヶ月ごとに定期検査で運転が中止される。福島原発事故で、原発の安全性に疑問がある現在では、地元自治体の了解が得られず、1基も再開されていない。このまま今年中に定期検査に入りするとすべての原発は動かなくなる。原発が30%を賄ってきた、即ち30%の電力不足になるのです。震災以後、節電は法律に基づく企業努力（自動車業界は木金休日、土日操業など）とともに、家庭でもエアコンを控えるなど節電が実施され、夏の需要期を乗り切りました。これからも私達は節電に協力する必要があります。

家庭で出来る簡単節電で「電気から電池」があります。最近、小型太陽光充電パネルが売り出され電気を電池に保存し自然再生エネルギーを活用することが出来るようになり、実物が披露されました。

### 4. 歌声喫茶（みんなで楽しく歌いましょう）

久しぶりに皆さん大きな声で歌いました



カラオケに合わせて「歌声喫茶・なかい」の風景。

### 5. お楽しみ抽選会、「今日の運勢！」

#### 出席者

大森武生、茂子、勝、仁、貞子、敏子、裕子、光子、満寿子、中村初子、弘子、  
松本美智子、西村忠夫、松田千鶴子、青井幸子、岩坪婦人、門脇正彦、中西啓次、  
梶田恵美子、実盛泰子、山中国之、河原二三子 22名