

第55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12月14日(水) AM 11:00~PM 2:00

場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集 門脇正彦

*124号 還付金等詐欺に注意

スーパーやコンビニのATMへの誘導には注意。

「一時間以内にATMに行くように」と言われても、絶対行ってはいけません。

*125号 大掃除中の事故に注意 事故の例

椅子に登って、バランスを崩し床に落ち足に打撲。

大掃除中、階段から落ち骨折。

キッチンカウンターの上に立ちバランスを崩し転落して大けが。

高所で掃除する場合は、安定した足場を選び、年齢や個々の体力などを考慮して、無理な作業は控える事。

2. 安全安心の街作り

自転車は車両です。 交通ルールを守りましょう。

*岡山県自転車安全利用術

①自転車は車道が原則、歩道は例外。

②車道は左側を通行。

③歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行。

④安全ルールを守る。

⑤子供はヘルメット着用。

3. 頭の体操／間違いさがし／いきいきサロン担当 大森武生

一点目 ショーウィンドー6つの間違いさがし。

二点目 ビーチバレー7つの間違いさがし。

三点目 朝顔、観察日記8つの間違いさがし。

正解者10人がバスクリーンをいただきました。

参加者全員、楽しく学び、遊びました。



お弁当を前に「頭の体操の問題」に四苦八苦するメンバー。

4. 昼食の時間

大漁すしのお弁当（個人負担500円）を、隣近所の方と喋りながらゆっくり食べて頂くよう、お願いしましたが、平均20分ぐらいで食べ終わってしまいました。メンバーが育った環境は物不足で、食事は黙ってさっさと食べるよう習慣化されています。のんびりと40分程度かけて食べましょう。

5. 食事の後のストレッチ体操 大森武生

寒波襲来で運動不足になりがちです。5分間ストレッチを1日3回（起きるとき布団の中で、昼食後、お風呂又は寝る前）しましょう。

ストレッチ運動のポイントは、10秒間筋肉を伸ばし、最後にもう5秒強く筋肉を伸ばし、ストンとゆるめる。この時末梢血管から静脈へ血流が流れ前進の血流が活発になります。

6. 多胡輝の頭の体操／3題

食事後には、血流が胃腸へ流れるため、眠くなります。

「頭の体操」3題、わいわい、がやがや、楽しみました。

7. 参加者「今年の一口コメント」

参加者全員、今年楽しかったこと、嬉しかったこと、哀しかったこと、腹が立ったこと、一口コメントを披露しました。少しだけ紹介します。

ゴミ出ししているとき、中学生が「お婆さん、ゴミを持っていって上げましょう」と持っていました。こんな優しい中学生も居るので。今年は「転ばぬ事をモットーにしてきましたが、達成出来ました」嬉しかったです。野菜作りに精出しましたが、野菜の害虫が大発生し虫食いだらけ、腹が立った。昨年末大病しましたが、今年は「グランドゴルフ」に「いきいきサロン」楽しく元気に過ごせました、有り難う御座いました。グランドゴルフ第1、第3火曜日、10時から高島東公園で行っています。どなたでも大歓迎です・・・

8. 参加者全員にクリスマスプレゼント！

中井町内会の篤志家から寄付頂いた資金を活用して、参加者全員に「安心・安全生活商品・LEDセンサーライト」がプレゼントされました。

9. お楽しみ抽選会／今日の運勢

今月は、全員にクリスマスプレゼントがあったため「お楽しみ抽選会」の賞品は、限定13名となり、三角くじによって運を確かめました。
大当たりは誰だったのでしよう。

出席者

大森武生、茂子、仁、貞子、敏子、裕子、光子、満寿子、中村初子、弘子、
松本美智子、松田千鶴子、青井幸子、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子、
実盛泰子、山中国之、岩坪正幸夫婦、樋口正恵、大森勝会長、中村紘一副会長、
大森毅副会長、 以上25名。