

第102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27年11月11日（水）　午後1：00～3：00

場 所　　中井公会堂

1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*234号　脚立から転倒。高齢者は特に注意

高齢者は転倒によって骨折しやすく、それをきっかけに寝たきりになる事もある

*235号　マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意

マイナンバー制度の通知が届く期間になりました。マイナンバー制度を語った詐欺事件が発生しています。マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況等を聞くことはありません。

万が一金銭を要求されても決して支払わないように。おかしいな、
と感じたら下記の電話に連絡ください。

岡山消費生活センター　086-803-1109　局番なし188

2.「人生は七十才より」／大森武生

大森幸子(総社宮総代)さんが面白い資料を届けてくれました。

中井の「いきいきサロン」も創立以来102回の開催となりました。

この資料に基づき「100歳の健康寿命」に向かって、活動するため皆さんに、ご披露しました。

※ 人生の目的

七十才、にてお迎えあるときは　今留守と言え

八十才、にてお迎えあるときは　まだまだ早いと言え

九十才、にてお迎えあるときは　そう急がずともよいと言え

100才、にてお迎えあるときは　時期を見てこちらかボツボツ行くと言え

※ ええ年寄りになりなはれ

ボケたらあかん長生きしなはれ。泣き言に、人の陰口、ぐち言わず他人のことは
誉めなはれ、若い者には花もたせ、一步下がっておることだ、いずれお世話になる
身なら。

いつも感謝を忘れずに どんな時でも「へえおおきに」。お金の欲は捨てなはれ、
生きてるうちにばらまいて、山ほど徳を積みなはれ。

昔のことは忘れなはれ、自慢話に「わしらの時は」なんて、鼻もちならぬ忌言葉
(いみことば)。

わが子に孫に世間さま、どなたからでも慕われる、ええ年寄りになりなはれ。

ボケたらあかん、そのために何か1つの趣味持つて、せいぜい長生きしなはれや。

※ ぼけない五力条

- 一 仲間がいて気持ちの若い人
- 二 人の世話をよくし感謝のできるひと
- 三 ものをよく読みよく書く人
- 四 良く笑い感動を忘れない人
- 五 趣味の楽しさを持ち旅の好きな人

※ つもりちがい10力条

- 1条 高いつもりで 低いのが、教養
- 2条 低いつもりで 高いのが、気位
- 3条 深いつもりで 浅いのが、知識
- 4条 浅いつもりで 深いのが、欲望
- 5条 厚いつもりで 薄いのが、人情
- 6条 薄いつもりで 厚いのが、面皮
- 7条 強いつもりで 弱いのが、根性
- 8条 弱いつもりで 強いのが、自我
- 9条 多いつもりで 少ないのが、分別
- 十条 少ないつもりで 多いのが、無駄

— そのつもりで 頑張れば、100歳まで生きる ！ —

3. 高齢者の健康対策／岡山市中区保健センター保健士・水谷麻里

*岡山市民体操／出席者全員体操で体をほぐします。



水谷さんの指導で岡山健康体操



ロコモの解説と実技指導

※ ロコモティブシンдро́м (運動器機能症候群)

骨、関節、筋肉などの運動器働きが衰えると暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになめ可能性が高くなります。
運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険性の高い状態が「ロコモティブシンдро́м」と呼ばれます。

※ 「ロコモ」チェックシート

1. 片足立ちで靴下がはけますか・・・・・・・・・・・・□
2. 家の中で、躊躇したり滑ったりする・・・・・・・・□
3. 階段を上るとき手摺りが必要だ・・・・・・・・□
4. 家事でやや重いものを持つ仕事が困難・・・・□
5. 2Kg以上程度の買い物を持帰るのが苦痛・・・・□
6. 10分も続けて歩けない・・・・・・・・・・・・□
7. 大きな横断は一度では渡れない・・・・・・・・□

— 1つ以上、チェックがつけば、「ロコモティブシンдро́м」 —

*予防ストレッチ

室内で出来るストレッチおそわる

*食生活でロコモ対策

- メタボもやせすぎも要注意
正しい食生活で運動器の健康を守りましょう
- 「5大栄養素」を1日3回の食事
バランスよく摂ることが大切です
- 栄養バランスは、一週間の中でととのえても大丈夫
無理なくそろえるのが続けるコツです
- 献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだり
楽しく食べる工夫をしましょう。

4.お楽しみ抽選会／今日の運だめし

5.歌声喫茶・なかい／今回も唱歌、童謡を沢山歌いました

6. 出席者

大森武生、勝、茂子、裕子、山崎清子、松田千津子、山中国之、門脇正彦、岩坪郁子
梶田恵美子、実盛泰子、青井幸子、本間英子、樋口政恵、水谷麻里、 15名。