

# 第 118 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 29 年 3 月 8 日（水） 13：00～15：00

場 所 中井公会堂

## 1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

### \*273 号 骨折も買い物中の転倒に注意

コンビニのマットが滑って転倒骨折

売り場の通路に放置された商品補充台車の車輪部分を踏んで転倒骨折

雨の日の店頭入り口は床が濡れており、滑りやすいので気をつけましょう。

\*高齢者は、屋内、屋外に限らず「転倒」が怪我の大敵です。屋内でジュータンの端に  
躓く、敷居に躓く、などなど危険が一杯です、注意しましょう。

### \*271 号 「洗濯表示」が、かわりました

洗濯表示は家庭洗濯、漂白、アイロン、クリーニングの 5 つの基本記号で

構成され、記号の種類は 22 種類から 41 種類に増えました。

\*一度、クリーニング屋さんから「新しい洗濯表示」をもらい、勉強しておく  
必要があります。「いきいきサロン」のメンバーからコピーを貰うのも手です。

**\*生活上で困ったことがあれば、下記「生活センター」に相談ください。**

**岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし 188**

## 2.花粉症の季節 / めばえ薬局・健康・警戒警報！

### \*花粉症 日常生活での予防法

- 1 外出時はできるだけ花粉を避ける
- 2 室内に花粉を持ち込まない
- 3 室内の花粉を減らす
- 4 花粉情報を活用
- 5 雑草を刈り取る

## \* 日常対策

- 1 マスクをして保湿する
- 2 目を冷やす
- 3 生活習慣を改善する
- 4 栄養バランスの良い食事をする
- 5 市販の薬を使う／ おかしいと思ったら、病院で診察を受ける。

## 3. 備前総社宮・どんなお宮 / 武部宮司のお話

- \* 産日（うぐすな）の神様／生れた所在地の神さま
- \* 氏神様／今現在生活している所在地の神様、中井地区は「総社宮」が氏神様です。
- \* 総社宮とは、一地方に大体 128 社の氏神様が存在し、128 社を統括するのが「総社宮」です。国司は総社宮 1 社へお参りし、祈りをささげ、貢物を備えれば 128 社の氏神様へお参りしたことになるのです。  
従って、中井地区は氏神様「総社宮」へお参りすることで、備前の国 128 社へお参りできるのです。一度お参りしてみてください。

## 4. 「源氏物語」かるた取り

大森幸子さんが「源氏物語かるた」を自作してくれました。正月に試しに「かるた取り」を試してみました。何とか遊べそうなので、3 月に本格的に実践しました。  
2 組に分かれ 1 組 7 人で取り合いましたが、皆さんだんだんハッスルしてきました。  
1 組優勝者は実盛泰子さん、大きなトイレットペーパーを、2 組優勝者は中西啓次さんで、ティッシュペーパーのセットが贈られました。

## 5. 出席者

大森武生、満寿子、茂子、幸子、裕子、青井幸子、山中国之、岩坪郁子、実盛泰子、門脇正彦、中西啓次、河原二三子、山崎清子、梶田恵美子、以上 14 名