

1月12日(木) 14:00 ~ 16:00

参加者 5人

年間計画と血圧チェック

立春とやりましが寒いぞ。

上安により

なま
医療王協

組織部担当
山本 879-8724

2017. 2. 4. 230-43

一月の雪は大変でした。
おはこん、大丈夫でいな?



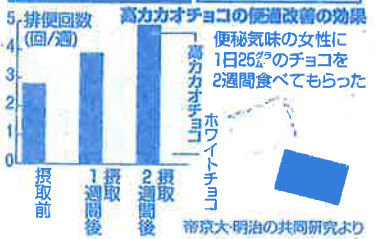
「青い鳥班」

高カカオチョコ

チョコレートの効果

チョコに使われる成分
カカオ分70%以上が
「高カカオチョコレート」

カカオの実	カカオ分
カカオの実	カカオ分
カカオの実	カカオ分



腸内の善玉菌を増やし 便秘改善



腸内環境を整えよう



保育園の早期の掃除と、登園する子どもたちの受け入れの仕事をしています。毎朝4時45分に起き、一通りの家事を済ませてから家を出る。朝と夜もまだ薄暗く、自転車のハンドルを持つ手は感覚がなくなるほど冷たくなる。

園に到着するとすぐに仕事開始。保育室や園庭の掃除をしている間に子どもたちが登園する。子どもたちはそれぞれ自由に遊ぶ。晴れが続いたある日、4歳児のクラスの女の子がお手紙を書いて持ってきてくれた。「せんせー、いつもそんじょひさひさのりやがまわこたす」

空を掃除したのは

誰に褒めてもらうわけでもなく、自分なりに一生懸命頑張つてやってきた。そんな私を見てくれたんだ。最高のプレゼントだった。涙が出るほどうれしかった。

そしてふと、思い出した。幼かった娘が公園で青空を見上げて、「きれいな空やね。誰か掃除したのかな」と聞いてきたことがあった。答えられなかった。その答えを20年近く経って、もらった気がした。空を掃除したのはあのときも私だったのかも、フフフ。

このごろ不足気味だった心の栄養をたっぷりもらって、ほっこりとした。

大阪府旭区
女性
パート
55歳

車の運転

運転卒業

いずれは自分も

喪失感にフォローを

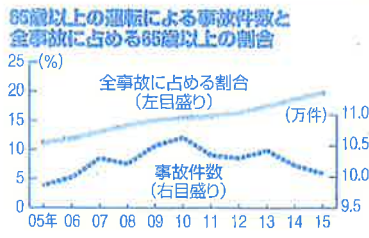
狭い道の視野 自覚してたい

運転卒業の準備

運転能力の衰えの兆候は?

浦上克哉、鳥取大学教授監修

- 車のキーや運転免許証などを探し回ることが増えた
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せなくなることが増えた
- 駐車場のラインや、枠内に合わせて車をとめることが難しくなった
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった
- 好きだったドライブに行く回数が増えた
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることが増えた
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)
- 洗濯道具などをきれいに整理しなくなった
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった



運転能力の検査の様子。頭に装着したカメラで、左右の安全確認などをチェックする。＝神奈川県厚木市の都南自動車教習所

日頃から会話不安を把握

悪質商法 親を守れ

「悪質商法」

本人の様子

- 見慣れない人が出入りやカタク
- 見慣れないパンフレットやカタログ
- 電話を切れず困っている
- 不自然な工事
- カレンダーに不審な書き込み
- 急に外出が増えた
- 宅配便が頻りに届く
- 古い衣物、貴金属が出てくる
- 古い衣物、貴金属が出てくる
- スマホ、携帯電話の画面を見てあわてている

悪質商法の種類:

- 前四断り、高橋商法
- 別冊商法
- 印刷商法
- 点検商法
- 送りつけ商法
- 勧誘商法
- 勧誘商法
- インターネットトラブル

愛車と別れて

男のひととき

長年、ともに日本中を旅してきた愛車に別れを告げました。免許証を自主返納し、車も手放しました。

80歳の免許更新を控え、講習や検査には自信がありました。しかし、駐車場の出入りなどでこまるのが度々起きていました。カーナビや道路標識を見ながら運転していても、分岐地点を見落としたりしていました。情報が多すぎてミスをするという状態。高齢者の運転事故報道にも接し「俺も危ない年になつたなあ」と、事故を起す前に運転をやめる決心をしました。

車がなくなると、高台にある自宅から最寄りの駅やスーパーまで坂道を30分ほど歩かなくてはならず、足が痛くなるなどして不便でした。でも公共交通機関をよく調べてみると市営や私鉄、スーパーのバスが近所を運行していました。時刻表を組み合わせて見たら、乗り換えもしやすかったです。移動時間は車より長くなりますが急ぐ必要ありません。

これらの交通機関を利用始めてから、町並みや季節ごとの景色、同乗の人たちの話を楽しくするようになりました。独自の時刻表作成や乗り継ぎの工夫でボケ防止も期待できそうです。のんびり、ゆったり、余生を送りたいと思います。

岐阜県各務原市
無職 82歳
男性