

## 東広島南支部だより

### めざそう いきいき百歳！ 秘訣 フレイル予防

～9/14（水）ふれあい喫茶の学習会～

講師 管理栄養士：吉岡真由美

歯科衛生士：阿武ひとみ



高齢者が、  
健康に生きる  
秘訣は、何で  
しょうか？

それは、健康  
的な運動と、  
食事を続ける

ことです。そのための大切な「口腔ケア」「誤嚥性肺炎の予防」「低栄養の食事予防」フレイル予防についての、学習会を開催しました。

パ、タ、カ、の発声測定は、皆さんは、イキイキと、元気いっぱい、良さそうでした。

私は、首の手術をして、嚥下が悪く、声が出しにくくなっていて、発声測定もしんどく残念な結果でした。でも、「舌の体操」「あいうえべの体操」等で、口の機能upが出来る事を学びました。

バランスのある食事とは？日本型食事で、合言葉「さあにぎやかにいただく」と学びました。これからも、健康で、フレイル予防に、気を付けながら、学びを活かして生活を見直し改善して実践する。健康寿命を延ばす努力をしていこうと思いました。

1さんからの、心のこもった「あんこ」も手作りの美味しい「おはぎ」の差し入れがありました。学習会の終わりにみなさんと、美味しく有難く頂きました。

（23名参加）つながりセンターで（Y・K）



### 詩吟について 一言

元々はカラオケが好きでステージに立っていました  
カラオケ仲間で詩吟もやってた人に誘われ丁度 10  
年が過ぎました

上手い下手はともかく歌うことは好きなので迷うこ  
となく入会出来ました やはりカラオケと違って歌  
詞が難しい 意味不明 曲調もなかなかユニークで  
分りづらい

始めて3ヶ月はしっくり来なかったけど5ヶ月目  
に初めてステージで歌うチャンスがあり度胸だめ  
し？

緊張感は最高潮に達したが そのドキドキ感がやみ  
つきに…なったかも知れない

皆さんから拍手やおほめの言葉をいただき…もちろ  
んお世辞とは分かっていたが。

歌い終って詩吟を好きになっているのが うっすら  
と分かった

やはりカラオケも詩吟もステージで歌えるというの  
は気持ちのいいものです

お調子者の性格も手伝って？恥かしさより目立ちた  
いが強く 人前で歌うのはスリルがあり あの独特の  
ドキドキ感と緊張感は最高だ！！

10年経って詩吟の心が少しだけ分かるようになった

初めは古くさい感じと意味不明の歌詞がイヤだった  
けど 詞の意味を勉強すれば共感するし何よりも深い

一過性の流行歌とは違い奥深さが 何とも言えない  
くらい魅力的だ 次は民謡も挑戦してみたい（S・I）

<お問合先>つながりセンター-TEL(082)423-5994

東広島南支部（花岡）TEL(082)425-0905

広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター（田中）

TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

### 資源回収・報告

2022年度前期の報告です。

いつも資源回収で大変お世話に  
なっています。段ボール、新聞、  
雑誌、アルミ缶など集めています。

4月～9月まで **4,573円**になりました。

これに東広島市から報償金があります。

その一部を「つながる畑」に活用します。

御協力ありがとうございます。

### 「畑のミニトマト」

今年の春、畑作りの班活動が始まりました。

夏の暑い日の畑の水やり、草取りなどとても大変だ  
ったと思います。そのお蔭様でまっ赤な粒の大きなミニ  
トマトが収穫されました。班活動の時に戴き口に含む  
とみずみずしく新鮮で、とてもおいしいミニトマトで  
した。（組合員さんに感謝です）（C・U）

### これからの予定

百歳体操（10～11：30）

10/7 10/14 10/21 10/28 11/4（金）

ピンポンA（10～11：30）B（13：30～15）

10/6 10/20 11/3（第1・3木）

ピンポンC（13：30～15）

10/13 10/27 11/10（第2・4木）

囲碁同好会（13～14：30）

10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7（月）

折り紙グループ（14～16）10/20 11/17（第3木）

楽しくうたおう（14～16）10/15 11/19（第3土）

新聞ちぎり絵（13：30～15：30）10/11 11/8（第2火）

にこにこマージャン（10～11：30）

10/19 11/16（第3水）

ストレッチ体操（13：30～15）10/28（第4金）

ふれあい喫茶 10/12（水）10：00～11：30

「生協10の基本ケア」学習会 自分らしく人生の最後まで