

# 福祉だより



令和元年10月発行

三岳地区福祉推進協議会

台風17号の北上が心配される中、9月22日(日)に盛大に三岳地区敬老会が開催されました。毎年同じ時期に、同じ人に出逢っていると、お歳を召されて行くのがよく分かる。私もその人と同様に歳を経ているのだろうけど!、歳を取ると出来なくなることが増えてきますが、喜んでその歳を迎え入れ、工夫して暮らしの楽しみを見つけたいものです。

特に令和元年に古希を迎えられました15名の諸先輩の皆様、今後の益々のご活躍を期待しております。

## ある日の「よりあいまたけサロン」

血なまぐさい!事件か!

いえいえサロンのひとコマです。

川口地域包括支援センターの高岡さんが、紐を使って手品を披露されたところ、私らもこんな事出来るでとサロン参加者の牧美佐さん、年次直美さんが毛糸であやとりの指切り、首切りを整然と実演されました。

「孫と遊んでやったからね!」……(私 一日弟子入りを志願しようとおもいました。)

今「よりあいまたけサロン」では牛乳パックでの座椅子作りに取り組んでいます。「宿題もあって次回のサロンの日がとても待ちどおしくなりました。」と参加者の声です。

指切り

首切り実演



次回サロン開催日

10月10日(木)

11月14日(木)

12月12日(木) いずれも

13時30分から

高齢者に関する相談も受けていますので、気軽にお越しください。

### ひとやすみ

前回の答え 最古級【文和2年(1353年)】に建てられた宝篋印塔ほうきょういんとうがある

共同墓地は野際です。

クイズ 明智光秀の家紋はどれでしょうか

( ① 藤紋 ② 桐紋 ③ 桔梗紋 )

# 国道 426 号線を走る貴方を！



駐在（三野）さんは見えます！

- シートベルトをしています。
- 制限速度 50 キロを守っています。
- 車間距離を保っています。
- 進んで車線を譲ります。
- センターラインを守ります
- カーブを曲がる時はセンターラインに寄らないキープレフトを厳守しています。
- 田んぼや畑に行く時でもヘルメットを着用しています。

元気なことと安全運転  
ができることは、  
まったく別問題です。  
家族で自主免許返納を  
考えましょう

## 第 2 回高齢者宅見守り訪問

実施日 11 月 18 日から 11 月 22 日

午後を予定しています。

高血圧治療の減塩目標は一日 6g 未満！

- うどん（1 杯 汁含む）約 5 から 6g
- ラーメン（1 杯 汁含む）約 6 から 7g
- 味噌汁（1 杯約 1.5g ちくわ・中（1 本約 0.7g）
- かた焼きせんべい・大（2 枚）約 1.0g

アジの開き（1 匹）  
約 1.4g

孫と駆けっこ！ よーいどん！  
「お山が動いている」！っと一声

これが当地のよさ！ 自然の財産を改めて感じさせられた場面でした。

## ひとり暮らし高齢者ふれあい会食

11 月 11 日（月） 11 時から

- 今年のビンゴゲームは豪華景品をご用意しています。
- 貴方の出かける勇気に拍手！お待ちしております。



鍋物の季節がすぐそこ

に！ 「適塩」

- 具だくさんの味噌汁
- 麺類は汁を残す
- おかずの味をしっかりと楽しんでからご飯を食べる
- ソースや醤油は「かける」ではなく「つける」
- どこをかじっても同じ味がする練り製品は意外と塩分があります。
- 香りや酸味を利用して食べる