

包括だより

令和4年6月29日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】



第10号・夏



梅雨を過ぎれば、また暑い夏がやってきますね!!
皆さま熱中症に気を付けながら、体調を崩さないように、過ごしてくださいね!!

今回は、笑いがもたらす健康効果について、お話ししたいと思います。

笑うなんて簡単!と、思った方は多いのではないのでしょうか!
でも・・・子供は1日に3000回〜4000回笑うのに対して
大人はたったの15回位しか笑わないそうですよ。

「す、少ない。」それは思いませんか?
笑いは、「心」だけではなく体にも、とても良いのです。
笑う生活を心がけましょう!

笑いは百薬の長!! 笑う事でこんな効果があります!!



笑いの効果は無限大!!



☆実は、作り笑いでも効果があるのです!!
マスクの中で笑っちゃおう!!
口角を上げることで、脳が「笑っている!」と快い感情を捉えて信号を伝達してくれるのです。
目を細めて笑顔を作ると、より効果的らしいですよ!!

※ナチュラルキラー細胞(NK細胞)とは、病原菌や、がん細胞を殺す力が極めて強く、がん治療にも採用されている細胞です。

NK細胞は、悲しみやストレス、うつ状態などマイナスの情報を受けることで、働きは鈍くなり免疫力が低下してしまいます。
NK細胞が元気だと病気のものを次々と攻撃するので、免疫力が高まると、体に良いという事なのです。

笑う事でうつを防止する効果も確認されています。

警察署から人見美智さんに感謝状が贈られました

包括支援センターのボランティア活動にも、関わってくださったっている人見さんが町内の皆様が詐欺被害にあわないように、「北国の春」で、注意を促す「替え歌」を作り感謝状を頂きました。

皆様も騙されないように、慌てず動揺せず、誰かに相談をしましょう。

次回、替え歌を掲載させていただきます!



小貫サロンの紹介です

大きく分け、宿内・新屋敷・久保近辺の参加者で活動しているサロンです。
ゲームや脳トレをすると、楽しそうにケタケタと笑い、とても雰囲気の良いサロンです。
年間行事の中にも、体を動かす内容や、手先を使った物づくりが好きで、活動内容もバラエティーに富んでいて楽しい内容が沢山詰まっています。

新型コロナウイルスが流行る前には、業者のバスを使って、温泉に行くなど、サロン以外でも、近所付き合ひのある皆さんです。これからは、どんなことをして楽しむのでしょうか?

福島県立医科大学看護学部 of 学生さんから、健康講話を聴いている様子です!



↑さぎそう職員のお事で、「春の曲や童謡」などを楽しみ素敵な音色に癒されました

8020運動認定証表彰されました

福貴作 小貫トクさん(91歳)

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

トクさんの自分の歯の数は27本!!
元々の歯が強いのかも!と喜んでいました。自分の歯なので、固い物もよく噛んで家族と同じ物を食べています。好き嫌いも無く、口に入れる物なので意識して食べています。

県知事からの表彰(送付)は、「嬉しかった」とのこと。始めは辞退したそうですが、歯科医院の先生から「折角なので!!」と、県に申請してくれたそうです。

トクさんの記憶によると、トクさんのお母さんも94歳まで、自分の歯だったそうで、「親子共に長生きで、自分の歯で生活できる」という事はとても素晴らしいことです!!

よくお話もするので、唾液の分泌も良く、口の汚れも流されているのかもしれないですね!!
皆さまも是非、自分の歯を数えて、8020運動に参加してみましょう!!



「〜とわ〜と〜時のために、考えてみませんか?」

『身寄りがいないので、将来お金の管理をどうしよう』『一人暮らしの親が悪質業者にだまされて、契約してしまった』『認知症などの理由で、判断能力が不十分になると、預貯金などの財産管理や、介護福祉サービスの手続きが難しくなってくる場合があります。また、悪質商法の被害にあう恐れもあります。』
このような判断能力が不十分な人を保護し、支援するのが**成年後見制度**です。

○今すぐにも支援が必要な人は…法定後見制度
○将来の不安に備えたい人は…任意後見制度
任意後見制度は、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人（任意後見人）とサポートしてもらう内容を決めておく制度です。自分が元気なうちに将来の暮らしを考えておくのも大切です。成年後見制度について知りたい方は、**お気軽にご相談ください。**
包括支援センター ☎0247-36-4723



生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見!!

今回は、浅川町で40年営む老舗のお弁当屋さん「あじもり」を取材してきました。あじもりさんは、素材にこだわり、栄養満点で、美味しい手作りのお弁当や、お惣菜を販売しています。宅配サービスも行っており、町内であれば、自宅や職場まで出立してお弁当を配達してくれます。

最近では一人暮らし高齢者への、お弁当配達が増えています。配達の際には、安否確認の声掛けもしており、訪問時の様子に変わったことや、心配なことがあった時には、家族に連絡したり包括支援センターに相談してくれたりします。支払いは、現金だけではなく、口座振り込みにも対応しているので、遠方の家族も安心して依頼されているそうです。

あじもりさんは、一人暮らしの方や買い物弱者の生活支援をしていきたいという思いで営業しています!!

日替わり弁当は450円、おかずのみは300円です。毎週金曜日には、おにぎりが付いてくる嬉しいサービスもあります。

「お客さんに喜んでもらえれば」と、つつい増やしてしまうんです。」と、笑顔の関根さん。

あじもりさんのお弁当は、人と人との繋がりを大事にしている関根さんの人柄が表れていますね!!

とってもありがたい地域密着型のお弁当屋さんです。みなさんも、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。



従業員さん

関根さん



名物! きん・たま丼

営業時間
☎366-4348
月〜金曜日 8時〜14時
土曜日 8時〜13時
※日曜・祝日休み



人気のお弁当

ベスト3

- 1位 幕の内弁当
- 2位 からあげ弁当
- 3位 のりから等ののり弁当

浅川町ときめき発見!!は、地域に貢献している人・団体・企業等を紹介するコーナーです。これからも浅川町の宝物をどんどん紹介していきますので、よろしくお願ひします。

みんなにエール



さいとう しろひこ
齋藤 啓さん (75歳)



お宅に訪問すると、愛犬のじろう君と、外でお迎えしてくれました。じろう君とは、毎日、朝晩1.5キロのお散歩に出かけるそうです。

お庭を含め、自宅近辺をとってもキレイにされていて、道路の草刈りやゴミ拾いをしていています。『道路がキレイだと、通る人も気持ちがいいでしょ!』と、心も美しい齋藤さんです。

趣味は、短歌を作ること、インタビューをしても、スラスラと有名歌人の短歌を口ずさみ、短歌に紐付けた会話になっていました。500首位は覚えていてるそうです。

愛読書は、20冊もある分厚い国語辞典。気になることがあると、すぐ調べるそうです。辞典の他にも、沢山の本が棚に並べてあります。勉強家ですね!!

「これからの楽しみは何ですか?」と聞くと、「楽しみつつするのは、時の流れで感じるものでしょう。」「と、また「これからの夢は?」と聞くと「ただ、黄昏ているだけなのに。」「・・・私には、素敵な短歌を詠んでいるように、思えました。

この時期になると、山菜を探りに行くそうです。しかし、山菜を採っても自分で食べるのは、少しだけ。後は、友達や知り合いに、配ってしまふんだとか。自分で樹木を植えた紅葉山(私有地)と言う所もあって、そこを眺めるのも一つの楽しみだそうです。

この、包括だよりで「つつがなく...」で始まる短歌は、齋藤さんの作品なので読んでみてくださいね。

よっぱサロン発足!!

浅川町に、また新しいサロンが立ち上がりました。



参加者の声

名前は『よっぱサロン』 と言います。滝輪1区は4つの班で、できています。『よっぱ』は、4枚の葉っぱに「希望・愛情・信仰・幸福」という意味があり、サロンに来て、老後を楽しみ心豊かに過ごしましょう!!という素敵な意味も含まれています。

とても素敵な名前に決まりましたね!!
まだまだ、滝輪1区の方参加者大募集です!!
みなさんで、楽しい活動していきましょうね!!

あさかわ川柳

- 一、久しぶり 皆に会える 楽しみサロン
- 二、茄子胡瓜 植いて希望の 夢をだく
- 三、五月晴れ 五人目ひ孫の 初節句
- 四、ガラス窓 カエルも必死に クライミング
- 五、買い物へ メモ帳茶の間に 忘れ行く

短歌

一、つつがなく 十年の命こひ願ふ
わが紅葉山は まだ道半ば

齋藤 啓