



包括だより

第27号 秋



令和8年9月9日発行

【編集 浅川町地域包括支援センター】

9月になっても、夏の陽気が続きそうです。
熱中症にならないよう、注意しながら生活してくださいね!!

10月10日は転倒予防の日

これは、平成16年に厚生労働省と転倒予防医学研究会で
語呂にあわせ制定しました。

高齢の方が転んで骨折し、そのまま寝たきりになってしまふ...。

『転倒↓骨折↓要介護』このような連鎖は、決して他人ごとでは
ありません。転倒した人の約5人に1人が重傷を負い、10人に1
人が骨折に至るというデータもあります。

骨折の中でも、大腿骨（だいたいこつ）近位部（股関節周辺）の
骨折は回復に時間がかかり、入院が長引くことで筋力低下を招き、
そのまま要介護状態になってしまうケースは、少なくありません。

転倒する要因

- ① 身体能力の低下
- ② 認知機能の低下
- ③ 外的要因
(室内や戸口の段差、滑りやすい床、暗い照明など)
- ④ 履物や家具の配置



転倒が起きやすい場所

- 1位・居間、寝室
- 2位・玄関、勝手口、
- 3位・廊下、縁側、浴室、脱衣所等



物がたくさんの部屋は、
転倒リスクが上がります！

多くは、住み慣れた自宅で起きています。ちょっとした段差
にも、注意が必要です。足元にコード類がある、多くの物が
あれば、つまずきやすくなる、サンダルだとすべりやすくなる等、
起きやすい原因をつくらないよう、室内を見回してみましよう。

けがをしやすい部位

頭や顔、首の打撲や擦り傷をはじめ、足首や手首など、からだの重
さがかかる部分が多いようです。

予防はどうしたらいいのでしょうか？

1. 筋力バランスを保ちましよう

特に、太もも、おしり、ふくらはぎの運動は効果的です。
散歩をはじめ、スクワット・かかと上げ・かかと落としの
筋トレを組み合わせ、筋力バランスを保ちましよう。特に、寒く
なる時期は筋肉も固くなるので、室内でもからだを動かしまし
よう。



2. 自宅内の環境を整えましよう

家具の配置の整備、手すりやスロープ、
滑り止めマットの設置など、しっかりと
動線を確認し、転ばない環境を整えま
しよう。



3. 骨の健康維持

適度な運動を続けることは、骨密度を維持には欠かせません。
骨の栄養に大切なカシウムやビタミン類を取ること、食事の内容
に注意し、サプリメントなども上手に活用しましよう。日光はビタ
ミンDの吸収を助ける働きをします。1日1回は外に出ましよう。

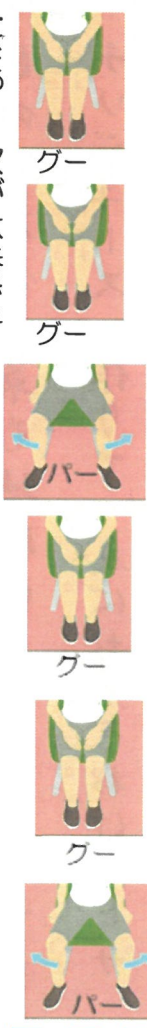
【認知症予防に脳トレをやってみよう】

体を動かす脳トレです。

1. まず腕だけ『グーパー・グーパー』と動かしてみましよう。



2. 次は足だけを『グーパー』と動かしてみましよう。



3. さあ!! 次が本番です

♪ アドバイスとしてはすくくくく、まず腕だけ『グーパー・
グーパー』を少しの間繰り返します。

そこに、足の『グーパー』をつけ足していくとうまくいか
もしれません!! 2回目は足と腕が逆になりますよー!

腕の『グーパーグーパー』と足の『グーパーグーパー』を一緒にやっ
てましよう。

4. かなりゆっくりにやってみましよう!!
※脳トレは毎日繰り返すことが脳を活性化させます。
あきらめず、頑張りましよう!!

ひまわりサロンの紹介



少人数で活動している、個人宅のサロンです。
個人宅なので、自由に集まり、やりたいことをやる。
今年の3月には、『味噌つくし』をやりました!!
家主と参加者が朝から集まり、数日かけて豆を煮る
ことから始まりました。大変なことも、みんなが力を
合わせ楽しんで活動します。



笑って楽しみながら、体を大豆だらけにして大変な
思いをしながら作った味噌は、きつと『食べたらず顔になる、最上
級に美味しい味噌』になると思います。味噌の出来上がる11月が楽
しみですね。

何か制作したら、互いを褒めあう。そして、自分の制作した物は
『自分の物が一番いい!!』と、自身を褒めて、満足気に家に持ち帰
る。自分の得意なことや料理など、惜しげなく、みんなに教えあえ
る! そんな仲の良いひまわりサロンのみなさんです。



寄付のお願い ～自宅に眠っているもの～

先日、新しいサロンのお試しが開催されました。

そこでアンケートを取ると、『そば打ちや将棋、麻雀
などをしてみたい。』と、声が上がりました。

しかし、麻雀パイも、そば打ちの道具もありません。
もし、家に使わない道具がある方は、寄付していた
だけませんか? 寄付してもいいという方は浅川町保健
センター内『浅川町地域包括支援センター』までご連
絡ください。

☎36-4723



みんなにエール

兼子 ユキさん（89歳）

おいしいドリッブコーヒーをご馳走になりながらお話をさせて頂きました。

ユキさんは、19歳で義輪にお嫁さんに来

たそうです。嫁に来てからは、「コメ農家として働き『百姓の嫁は大変だった。』『働き蜂のように働いた。』と昔を振り返っていました。『昔は機械もなく、全て手の作業だった。和牛もいたので、エサの草刈りも朝早くから大変だった。』『夜の9時まで足袋を抜けなかった。』『草が無くなってしまっても、暗黙の了解で、人の家の草を刈るわけにもいかなかった。今なら刈り放題だろうけど（笑）』など聞かせて頂き、とても大変な思いをしたことが分かりました。

今頑張っているのは畑。『足腰が痛くて大変。土の上を這って歩いている。』とのこと。畑で、旦那さんと喧嘩をしながら作業していると話されていました。旦那さんはユキさんをいつも心配していて、ユキさんは「旦那さんのことを『うちの旦那はたいしたもんだ！』と褒めていること。喧嘩をするほど仲が良いという言葉は、お互いを思い合うお二人にぴったりですね。

野菜は、自分たちで食べる他に、『人にあげるのが楽しくて作っている』とのこと。ユキさんにとって、野菜をあげた人に喜んでもらえることが生きがいなのですね。

今年の夏は10年振りに、大事な孫が嫁いだ北海道に、娘さんと旦那さん、ユキさんの三人で行って来たそうです。

充実した時間を過ごせたそうで、観光もでき、『孫や曾孫と会えて嬉しかった』と、話されていました。お孫さんには『この子供たちを（曾孫）大事に育てようよ』と、お互い泣きながら話し、帰ってきたそうです。インタビュー終わりにユキさんは、『ばあちゃんの目標は100歳まで生きること!!』と力強く話してくれました。



ちよいっつーい話

つい先日のこと、朝の身支度を終え、駐車場へ向かうと玄関を出て歩き出しました。

二軒隣の空き家の前を通り過ぎようとしたとき、「あれっ、なんか軒下が泥で汚れているな」と思い、ちよっと気になって引き返すと、そこには軒先に造られた燕の巣が、昨夜からの強い雨のせいで、真下に落ちていました。

落ちて壊れたしまった燕の巣には3羽の赤ちゃんがいて近づいてよく見ると、手前に見えた一羽の雛がまだ息をしているのがわかりました。「どうしよう」「助かるかな」「カラスや猫」いろんな事が頭のなかを駆け巡りました



が、とにかくまず出勤してタイムカードを押して、それから戻ってこようと思い、急いで出社しました。その日は、幸いなことに外に出る仕事があったので、急ぎ壊れた燕の巣に戻ることができたのですが、空き家に到着して、軒下を見てみると、汚れた泥はすでにきれいに片付けられていました。きつとこの近くに住む町内の優しい人が、手当てをしてくれたのだらうと思ひホッしました。

仕事から急いで戻ってくれた、投稿者の優しい気持ちと町内の優しい人たちに看病され、燕の赤ちゃんはきつと助かって、今頃大空を飛び回っていると思います。



生活支援コーディネーター生田目のお宝発見!!

Men. s Kitchen ～男性限定の料理教室～

令和8年7月29日(水)に、今年度第1回目の男性限定の料理教室を開催しました。

参加者は『バランスのとれた食生活』をテーマにした保健師講話を、真剣に聞き、その後の調理実習では、夏野菜を使い、できるだけ包丁を使わない、『夏バテ予防の簡単・時短レシピメニュー』を皆で作りました。初めての参加者もいましたが、手際よく調理し、自分たちで作った美味しい食事に舌鼓を打ちながら、会話の中で『また次回も参加したい』という声が聞かれていました。

第2回目は、12月に開催予定です。

ご興味のある方は、ぜひ参加をお待ちしております。



豆腐白玉あんみつ

たっぷり夏野菜カレー

ただききゅうりのはちみつ梅和え

切り干し大根と夏野菜の中華風

なんちゃって豚コマとんかつ

傾聴ボランティアひびき

令和8年6月30日(火) 傾聴交流会が開催されました。

交流会では、傾聴の利用者とボランティアの方達が一緒に会話を楽しみ、風船渡しゲームでは、他のチームに負けないように、声を掛け合い盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。終わりに、涼しげなおいしいパフェでお腹を満たし、大満足で帰路につきました。

『傾聴ボランティア』の利用は、町内に住む一人暮らしや、日中独居の高齢の方が対象です。自宅にボランティア2名が訪問し、1時間程度、お話相手として対応します。

ご利用したい方は『浅川町地域包括支援センター』までご連絡ください。

☎36-4723



あさかわ川柳

- 目のかたき 草も地球の 宝物 チヨ
- チソジュース 作りて 友におすそわけ ヒサ
- 向日葵の 元氣伝わる 夏の風 ミツエ
- 雨上がり 稲穂輝く 梅雨晴れて 加子
- 短歌
- わらんべのわれを遺して逝きし父の偲以 ぼんくら村夫
- 上生きて送り火を焚く