

藤沢言語友の会通信

第348号定例会

平成30年7月15日

平成30年7月15日(日)第348回藤沢言語友の会定例会を藤沢市役所新庁舎5階第1会議室で開催されました。

日本列島猛暑が続く中、熱中症に注意しながら元気に参加されました。

本日の参加者は会員8名家族3名 ST 平野先生、音楽の吉野先生、ボランティア武井さん、田中梓、石田彩子両保健師、事務局から小川の合計17名の参加です。

司会は畑さんが勤めました。

自己紹介：近況報告：テーマ 指導 平野先生 アシスト 吉野先生

テーマ：七夕願いごと、思い出

板井さん**7月1日リハビリセンターで機能訓練を開始しました、週1回ですが、しばらく続けます。いろいろな器具を使って、筋肉の回復や姿勢よくするなど全身運動をしています。ノルテックウオーキングは2本のポールを使ったウオーキングですがきついです。

むくげは、白、ピンクの花が咲いて、一日でしぼみます。朝顔はラッパ形の花が咲き綺麗です。それから金柑は白く小さいよいかおりの花が咲いています、実は黄色く小さな卵型で食用になります。

テーマ：40年前、高校時代、3~4人で平塚の七夕に行きました。願いごとを書いた短冊は綺麗でした。織姫と彦星は一年一回ですが可愛そうですね。

松本さん**皆さん今日は松本です。

6月23日会話カフェに行きまして、パソコン教室に参加しました、2名のサポートで贅沢な教育です、文字がうまく打てないで、もがきながら2時間かけて自分の名前と、家族の名前を打つことが出来ました。

夏の高校野球の選抜予選が各地で始まりました。私が野球場前を通うと応援の音が聞こえてきます。

西日本災害では高齢者が逃げ遅れて、家に残った方たちが多くの犠牲になりました、ご冥福をお祈り申し上げます。

テーマ：亀吉で短冊を書きました「健康であるよう」仙台七夕良かった。

早貸さん**新林公園の散歩は猛暑が続くので涼しくなるまでお休みです。

五節供・・・句になっている、平安時代に中国から入ってきた、式日 江

戸時代 祭りとして引き継がれた。

3月3日上巳・・・桃の節句、5月5日端午・・・菖蒲の節句。

9月9日重陽・・・菊の節句 7月7日 中国から伝わる 棚機 真っ直ぐな短冊を付ける、文字が上手になるように。参考にしてください。

テーマ：短冊 「健康、山登り、皆さんと会話ができるように」

茂木(直)さん*ギックリ腰・・・一週間くらい前から、夜突然なってしまった。

その内に治るのではないかと思っている？ 立つときは楽に立てる。

テーマ：平塚七夕に浴衣を着て、平塚で初デートでしたが、人が多くて、はぐれてしまった思い出があります。

加藤さん**前回は6月17日母の一周忌でお休みしました。

6月18日市民病院（新しくなった）泌尿器科で検査を受ける。

6月24日 長年共した「洗濯機」が壊れまして、新たにドラム式・・・乾燥機にしました。

6月25日頸動脈の検査結果、右側が少し狭く成っている。

孫の音楽発表会に行くショリコノクタンを演奏されました。

今度はテレビが壊れました、4Kの新品を購入する、17日に届けられる。

7月14日胃の検査で麻酔をしてカメラ検査：胃が萎縮している、ピロリ菌入る・・・除菌しました。

テーマ：平塚に20年住んでいました。30年前に藤沢に来ました。毎年夜見に行っています、願いこと「健康に」です。

山上さん**西日本大災害は酷暑の中でのボランティアの方には頭が下がります。

大相撲は3横綱が休場、新たに新大関も怪我で途中休場ですね。

オウムの死刑衆7人処刑されましたが被害者に対して謝罪なかったのが残念です。

テーマ：私は戦争中だったので思いではありません。

小倉さん**サッカーワールドカップ・・・日本が負けたベルギーが3位成りました。

放映が夜遅いので大変でした。

テーマ：子供が幼いころ、平塚の七夕に毎年行きました。

畑さん**5月に小田原の佐伯眼科クリニックにて白内障の手術をした、その後毎

週通院してきましたが、6月後半より、2週間に一度の通院となりました。

先々週通院の途中「めだかの学校」の看板を見つけました。童謡の

「めだかの学校」と何か関係するものではないか？調べて吉野先生に報告せねばと、帰りに近くのコンビニに車を止めて見に行きました。

小川と水車小屋のある小さな公園でした。説明書によると童謡「まだかの

学校」は作詞した荒木滋がこの付近（小田原市荻窪）で息子と交わした

会話を基にして作られたの事です。残念ながらめだかは泳いで居ませ

んでした。

小田原の美味しい魚、小田原漁港のまぐろ専門店では金鱈の刺身とフライを食べました(湾内で一生過ごしシラスを食べて脂がのっている)実際に食べてみると脂がのって肉質がやわらかく美味しいです、特にフライ美味しい。7月はFIFAワールドカップサッカーのテレビ観戦と暑さで疲れました。テーマ：仙台、平塚七夕何回か行きましたあまり印象がありません。やはり七夕は子供のころ笹竹にタンザクを飾り庭で家族みんなで天の川や北斗七星等見たことが思い出します。

楽しい音楽会

指導

吉野先生

- 1、七夕様
- 2、オレ オレ応援歌(サッカーワールドカップ)7月生加藤さん応援
- 3、うみ、4、海、5、われわ海の子、6、憧れのハワイ航路、7、アロハオニ
- 3～7まで合唱と楽器演奏、ナルシヤンドラム、トインメーカー、トインステイツ
- フー交代で全員演奏)
- 8、さくら貝のうた
- 9、恋の季節(合唱うと楽器演奏、トーンチム)各自希望のチャイムで演奏。

書き取り：

指導

お手本 武井さん

猛暑日が続いています。豪雨被害の地域は

断水衛生面問題が山積みです。

一口健康メモ

指導

田中 石田両保健師

熱中症について

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。

中 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感。

重 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がない、まっすぐに歩けない、走れない。

熱中症は予防が大切です

- 1、 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった

2、 肥満の人、体調が悪い人、特病のある人、高齢者、暑さに慣れていない人。

熱中症の予防法

1、 日傘、帽子、涼しい服装、水分をまめに取る、日陰を利用、こまめに休憩。

高齢者は特に注意が必要です

- ① 体内の水分が不足しがちです、②暑さに対する感覚機能低下 ③暑さに対する体の調整機能が低下しています。

脱水症状について 高齢者

- ① 体液をためるタンク（筋肉）が少ない
② 飲んだり食べたりする量が減っている
③ のどが渇いているのに気がつきにくい

誰でも出来る！脱水の発見方法

- 1、 握手してみる→手が冷たければ疑わしい。
 - 2、 べろを見せてもらおう→乾いていたら疑わしい
 - 3、 皮膚をつまんでみる→皮膚がつかまれた形から 3 秒以上戻らない疑わしい
 - 4、 親指の爪の先押してみる→赤身が戻るのが遅れれば疑わしい
 - 5、 高齢者のわきの下を確認する→乾いていたら疑わしい
- これらの症状があるときは、体調不良が見られたら医者にご相談しましょう。

言語訓練ゲーム

指導

平野先生

大相撲名古屋場所開催中ですので、本日はお相撲さんの写真と名前がヒントで当てましょうと訓練です。

- 1、 朝青龍（あさしょうりゅう） 2、 稀勢の里（きせのさと） 3、 千代の富士（ちよのふじ） 4、 白鵬（はくほう） 5、 大鵬（たいほう） 6、 御嶽海（みたけうみ） 7、 栃の心（とちのしん） 8、 鶴竜（はくりゅう）

ヒントは、巨人、卵焼き、モンゴウル、ウルフ、茨城、長期休場、新大関、長野の星 体力が限界、途中休場、本場所好調。

連絡事項：その他

- 1、 次回は第349回定例会平成30年8月19日13:00～16:30

会場：藤沢市役所 新庁舎5階 会議室

司会者は畑さんお願いいたします。テーマ：花火思い出

発表のメモ宜しく願います。

- 2、 恒例の夏の特別野外訓練（梨、ぶどう狩り）を開催します。

- 細部につきましては、最後のページに印刷しました3枚目裏です確認して下さい。
- 3、9月まで会場予約が取れています。
 - 4、猛暑が続きます、くれぐれも熱中症、脱水症にはご注意下さい。

8月の定例会のお知らせ

日時：平成30年8月19日（日）13：00～16：30

会場：藤沢市役所 新庁舎 5階 会議室

内容：自己紹介：近況報告：テーマ：花火の思い出

楽しい音楽会

書き取り

休憩

言語訓練ゲーム

連絡事項その他

発行先：〒251-0058 藤沢市本町 2-4-25

発行責任者：会長 松本 正幸

〒252-0806 藤沢市土棚 674-3

電話・FAX 0466-43-5502

事務局：記録：編集： 小川 浩

創刊：平成元年1月

発行日：平成30年7月15日 第348号

依頼書 (案内)

フルーツハウス
井上果樹園様

平成30年7月吉日
藤沢言語友の会
会長 松本 正幸
代行 小川 浩

藤沢言語友の会
特別野外訓練計画書
(ぶどう、なし狩り)

厳しい酷暑が続きますが、恒例のぶどう・なし狩りを計画しました。
会員、家族、関係者の多数の参加をのぞみます。

期 日：平成30年8月26日(日) 午前10時45分から午後2時頃まで。

行き先：フルーツハウス井上果樹園 電話 0466-45-0506

交通機関：小田急線 長後駅西口より徒歩10分
(送迎は小川車)
車の方 駐車場完備

参加費：500円 (お土産は各自で、会費は会場で徴収いたします)
(もぎ取り品は買取となります)

昼 食：会食したいと思いますので各自で準備してください。

暑いと思われますので、帽子、日傘等忘れずに。

編集係りからお願い、感想文、俳句、短歌、絵等募集します。

雨天の時は残念ですが中止といたします。(中止の時電話連絡します)

参加者確認は8月19日(日)定例会で確認します。

井上果樹園様には8月20日に報告いたしますので宜しくお願いいたします。
当日の連絡先：携帯電話 090-8034-0325の小川まで。