

## 陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会

桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



### グループホーム交流会

11月7日に予定していましたが、コロナ感染予防のために今年度も残念ながら中止になりました。障がい者福祉部会では、グループホームの皆さんお一人ずつに折り紙を使って手作りのピエロの人形と各グループホームに色紙のプレゼントを制作しました。来年こそは、お会いして楽しい時間を一緒に過ごせることを願い、11月8日にお届けしました。



(手作りのピエロ)

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

庭の陽だまりに秋桜が一輪、風にやさしく揺れています。9月末からコロナウイルスの感染者が激減し、緊急事態宣言が解除されました。長いトンネルをやつと抜け出たような安ど感がありますが、6波の到来もささやかれ、手放して喜ぶわけにはいきません。コロナ禍の自粛生活で、失った物やできなかった事を数えれば切りがありませんが、逆に得られたこともあるように思います。わたしは、昨年のゴールデンウィークの頃から毎朝短時間ですが、タオルを使ったストレッチを続けています。また、自粛中のため込んだ脂肪の塊、ポッコリお腹をひっこめたくて、5秒間の逆腹筋を10回、毎日3セットを始めました。一喜一憂の毎日ですが楽しいものです。現在、地域で50軒余の見守りを担当しています。毎月訪問前「陽だまり」に、1枚々宛名を書きます。訪問する順に思い出しながら書くのですがこれが結構よい脳トレになっています。皆さんはコロナ禍をどのようにお過ごしでしょうか。

### サロンだより

10月18日7番町1区サロンは、ミニミニ運動会を行いました。缶やペットボトルなどを箱に投げ入れる競技では、箱によって得点が付けられており、高得点の箱に缶が入ると、応援席から拍手と歓声があがりました。最後に全員で輪になって「炭坑節」を踊りました。



高齢者実態調査 (10月11月) に  
ご協力ありがとうございました。

### まちの保健室だより

#### お茶や汁物でむせることはありませんか？

むせるのが気になる場合は、飲み込むための筋力が低下している可能性があります。放っておくと唾液や食べ物などが気管に入ってしまう「誤嚥」につながりやすくなりますので注意が必要です。お口の体操としてペロ出しゴクン体操をオススメします。

#### ペロ出しゴクン体操

ペロを少し出したまま、口を閉じて唾を飲み込みます

ペロをあまり出しすぎ  
ないのがコツ！

