

ろうれん

なごらひ

第 4 号
2014年4月
(平成26年)

檜葉町老人クラブ連合会



檜葉小一年生と 昔遊びで交流

1月21日、お手玉・あやとり・おはじき・紙飛行機飛ばしなどの「昔遊び」を子供たちと楽しみました。参加児童は1年生12名。「もっとやりた〜い」という元気いっぱいの子供たちの声が、参加会員の元気を後押ししてくれたひと時でした。

仮設校舎で

避難生活 4回目の春を迎えて

東日本大震災により発生した東京電力福島第一原子力発電事故で、檜葉町全町民の避難生活が始まって丸三年。四度目の桜の季節になりました。

「変わらないかい」
「それなりにがんばってるよ〜」
「なんとか生きてるよ〜」
「歳が三つも大きくなっただけ、ガタきたな〜」
「早く家に帰りたいね〜」

仲間の皆さんの声は様々ですが、みんな今日を懸命に生きています。私たちがどんなに望んでも、どんなに科学が発達しても、残念ながら過ぎた日時をもとに戻すことは出来ません。返せ」と詰め寄っても返せるものでもありません。老若男女を問わず、あと何年生きられるか誰もわかりません。だったら、我慢しないで泣きたいときには泣き、笑いたいときは笑って今日の今を大事に、悔いなく過ごしたい…と思うこの頃です。

25年度の活動から

今回は、少しずつですが動きを再開したこの1年の老人クラブ活動を写真で振り返ってみました。平成26年度も同様の活動を予定しています。

仲間とすごす一ひと時に、心が動いたら…。一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

生きがい推進教室活動

民 舞

月2回の定例教室の他、いわき市のシルバーフェスタ参加、慰問活動を行いました。



グラウンドゴルフ

週2回の練習に加え、交流大会等に参加。会長杯大会も実施しました。



ゲートボール

週3回、和気あいあいと体を動かしています。チームプレイなので”輪”も”和”も深まりま～す。



カラオケ

週1回、思いっきり声を出してストレス解消。上手・下手は問いません。



手 芸

手先を動かし、リフォームにもチャレンジ。「頭の体操だよ～」と月2回集まっています。



ダンス

週1回練習しています。目下の悩みはメンバー不足。初心者大歓迎です。



書 道

“初心者”大歓迎!! 毎週土曜日“空間の美”を楽しみましょう。



クロリティー

毎週金曜日の午前中、歓声を上げ、計算で頭を使い楽しく活動しています。



会報発行

仲間をつなぐパイプに…の願いをこめて会報発行。6月創刊（年4回発行）

歩こう会 7/3

保健師さんを講師にお招きし、高久地内を一巡り。



昔遊びで交流 1/21



高齢者ミニ作品展開催 1/26

手芸教室の作品を中心に「空の家」でミニ作品展を実施。たった一日の開催でしたが、185点の作品が並び、来場者の交流の機会になりました。



年賀状発送 12月

この1年間善意をお寄せいただいた関係各位と会員に700枚の年賀状を発送。たくさんのお返事をいただきました。



やさしさ地域友愛ネットワーク事業

平成25年度の福島県老人クラブ連合会の指定を受け活動を行っています。

会員が全国各地で避難生活を送る楢葉町の現状では…と悩みながら、各単位老人クラブの代表者を中心に組織を編成しました。

今年度は、相子島・白水の応急仮設を対象に戸別訪問を実施。12月にはクリスマス会や3月にはお茶をのみながらお話ししよう会などを行い、みなさんの避難の経過や現況を知る機会になりました。町老人クラブは、“もしもし電話交流会”や“個別の声かけ活動”を今後も続けていきたいと考えています。



〈相子島〉



〈白水〉

心地よい睡眠のススメ

「眠れていますか？」このような質問を耳にすることが多くなりました。
みなさんが、「よく眠れた」と感じるのはどんな時ですか？
今回は、高齢者の睡眠について一緒に考えましょう。

●睡眠の効果

睡眠は、レム睡眠（約15分）とノンレム睡眠（約90分）を繰り返しておりそれぞれ体に必要な効果をもたらします。

ノンレム睡眠 ・脳みそは休息、体も休息
・深い眠り ・免疫力増強
・精神的な安定 ・細胞の新陳代謝

レム睡眠 ・脳みそが発達、体は休息
・浅い眠り ・夢を見る
・目玉がキョロキョロ動く ・記憶を整理する

●年齢とともに睡眠が変化する

年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化があります。

早寝早起きになる

体内の加齢変化によるもので睡眠のほかに血圧、体温、ホルモン分泌など、睡眠に必要な機能リズムも、時間が前倒しになります。

早朝に目が覚めること自体は病気ではありません。

昼寝は短く

睡眠脳波を調べてみると深いノンレム睡眠が減っています。そのため尿意やちょっとした物音などでも目が覚めてしまうようになります。

寢床にいる時間が長い

「眠れないから」「やることがないから」と、寢床に早くつきすぎていませんか？
寢床についてから、眠りにつく時間が長いほど睡眠の満足感は得られません。

睡眠時間は短く、寢床にいる時間が長い傾向にあります。

●心地よい睡眠のポイント

眠くなるのを待つ

寢床についてから寝入るまでが長いと、ストレスの原因になります。「眠い」と感じてから寢床に入ること、睡眠が心地よいと感じることができます。

早寝早起きになる

昼寝は、浅い睡眠であるレム睡眠であることが重要です。脳みそは働いたまま、体を休めるための時間としては15～20分程度がオススメ。

ただし、昼寝のし過ぎは夜の睡眠を妨げになってしまいますので、気をつけましょう。

寢床にいる時間が長い

朝日には、①体内時計を整える②睡眠と目覚めを良くコントロールし、体温を調節するなどの効果があります。

朝起きたら、お天気に関係なくカーテンを開け、自分の体の調子を整えましょう。

榑葉町保健師 堀江絢菜

わたしの近況

下井出寿松会
會澤 節夫

東日本大震災の津波で原発事故が発生して3年が過ぎてしまった。家族6名で草野中学校に避難し、その後、息子家族は千葉県に避難し、私達も親戚を頼り、会津若松市で1年以上生活した。孫達が榑葉の友達と同じ学校に通いたいと高久の仮設に來たので私達もいわき市に引越して來た。毎日孫から元気ももらっている。私が会長をしている下井出地区老人クラブ寿松会の親睦会を開催したいと思っているが会員がバラバラで開く事ができない状態である。正月の特例宿泊での3日間は、自宅の広々とした部屋で寝起きして徐々に気持ちがおちついた。現在は6時前に起きて早朝の散歩を日課とし、仮設でのラジオ体操で健康を維持している。健康に注意しながら一日も早い帰町の日を心待ちにしている。



告知板

老人クラブ限定の 傷害保険



Aコース…… 10,000円
Bコース………8,000円
Cコース………5,000円

の3つのコースがあります

お申込みは…老人クラブ事務局

☎0246-38-8680へ

善意を被災地へ

会報3号でお願いした「伊豆大島土砂災害被災地」への義援金は、50,831円になりました。

1月下旬、榑葉町老人クラブ連合会として被災地に贈りました。

ありがとうございました。

編集後記

あっと言う間にまた4月。新しい旅立ちの季節になりました。今回は、25年度活動のまとめ号としてお届けします。字を書くことも、ましてや文章をまとめることなど慣れない中での編集で、満足いただけないのではと心配です。

会員の心をつなぐ会報にするために、是非ぜひ、ご意見・ご投稿をお寄せください。編集委員一同、鶴首にしてお待ちしています。

季節の変わり目は、体調も崩れやすくなります。お大事にお過ごしください。

(編集委員一同)