



りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第130号

2021年(令和3年)8月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 佐藤康夫

園芸グループの活動
代表 小竹金次
 ケアセンター成瀬は1996年4月に開設、同年5月「園芸グループ」は20名で始まりました。
 当時代表の吉川潤一さん(故)に、「花植えと水やりをしてくれる人」と言われて集まったボランティアですが、もう少し役に立たねばと次の作業範囲を設定しメンバーで合意しました。
 ①花壇・花栽培 ②植木の刈込・病害虫の駆除 ③芝刈りと目土入れ ④野外全般の清掃。これにより明るくクリーンなケアセンター成瀬のイメージ形成に多少は貢献できたかなと思っております。(広報3号より)と紹介しています。



今年も見事にました！
(2021年6月3日)

私は12年前吉川さんから代表を引き継ぎました。「グループも高齢化で無理できません。多少は草が生えても気にせず気楽に続けてください。」この精神で全員できることを無理せず活動しています。
 平澤率子さんは当初より花壇・花植えを担当、昨年中頃転居されましたが、元気に過ごされています。



夏の花に植え替えました。
(7月5日)

「バス通りの花壇づくり」は成瀬台地区に数団体あり、町田市花壇コンクール(春・秋)に参加しています。それにより美しい「フラワーロード」が維持され

募集

花壇の水やり、芝生の草取りボランティアを募集しています。コロナの心配はありません。外の作業で、朝でも昼でもご自分の空いた時間にマイペースで作業できます。ご参加ご希望の方は、事務局まで

☎042-729-0617

花壇コンクール参加団体には市内小山田の市営苗圃で花苗を無償配布されます。



バス通りの車を用心しながらの作業です。

ています。
 当グループは2丁目自治会と連携し「花苗運び」を行っています。



代表の小竹さんは大忙し!! ケアセンター成瀬の芝生と木々の剪定。花壇を耕し苗の準備等々…まだまだ沢山!

花壇コンクールは40年程前「町田市花とみどりの会」(民間団体)の主催で始まり、塚本誠子さん(故)はその副会長として活躍、自ら成瀬台の花壇づくりを生涯全うされました。

住民の会の会費を

お振込みの皆様へ

事務の都合により金融機関からの振込納付は、

きらぼし銀行のみになりました。詳細は、4頁をご覧ください。





お口の体操

スーパーで知り合いに会って、「あらっ、元気!？」と大きな声で立ち話をしていたことや仲間と大声で笑っていたことが、懐かしく思われるコロナ禍の生活ですね。でも、ポチポチ大きな声でお喋りする生活に向けて準備をしませんか？ マスクを外したら、あら、口元がたるんでこんなに老けていたかしら？ こんなに弱々しい声だったかしら？ **なんてことにならないように、今日から始めましょう!! お口の体操。**

人と話さないでいるとお口の周りの筋力も落ちて、嚥下機能が低下すると誤嚥・誤飲の原因にもなりかねません。

噛みにくい・食べこぼす・飲み込みにくい・話しにくい

などといったことが増えていませんか？

日々の生活の基本である「**食べる・話す・笑う**」などの動作は、歯やお口の周りの筋肉（舌・頬など）の働きが重要です。

パタカラ体操は「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と5個ずつ続けて3回発音します。

お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

| | | | |
|---|--|--|---|
| パ くちびるを破裂させるように 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが難しくなる 「パ」 は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。 | タ 舌の先を歯切れよく 舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる 「タ」 は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強めます。 | カ 舌の奥をのどに押し付けるように 舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる 「カ」 はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。 | ラ 舌の先をクルクルまわして 舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる 「ラ」 は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。 |
|---|--|--|---|

他にもお口の体操があります。

☆「あいうべ体操」「あ」で大きく開け、「い」で横へ引っ張り、「う」で口をすぼめ、「べ」で舌を顎の先に付ける様に出します。

☆「まちだお口を元気にするトレーニング くちトレ」は、ユーチューブで見ることが出来ます。

チャレンジしてください!!!

いくな時、ついでにいろいろとついでに

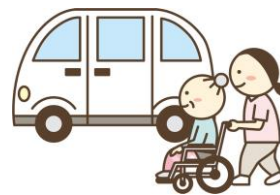
先日、96歳の義母が、突然トイレ前で意識を失い、倒れました。幸い外傷もなく、しばらく横になっていたら、意識は戻りましたが、嘔吐していたのと、反応が弱いので、救急車を呼びました。夜の11時です。病院に搬送され診察を受けました。どこにも異常は見られず、検査が終わった頃には、いびきをかいて、気持ちよさそうに寝ていました。

人きりでは心もとない…。玄関まで4段の階段もある…。いろいろなことが一度に頭を駆け巡ります。応援を頼むにも真夜中です！

結局、事情を考慮してもらい、一晩の入院となりました。病棟の看護師さんから、「明日、歩けない状態だったらどうされますか？」と聞かれました。疲労と混乱で私の頭がその言葉に直ぐに反応しません。「そうか、歩けない可能性も考えておかなければいけないのか」看護師さんは、「介護タクシーもありですよ」と助言して下さいました。介護タクシーの存在は知っていましたが今のこの現実結びつきませんでした。

「明朝、状態をお電話します。」ということ、帰宅したのが、夜中の2時でした。迎えに行く準備もなくてとは思いますが、3時間ほど寝ました。

翌日、迎えに行く頃には激しく降っていた雨も上がり、病院から「ちゃんと歩いて、朝ご飯もしつかり食べられましたよ」と報告があり、介護タクシーは使わずに無事に退院できました。



今回、新しい発見がありました。

動けない母を移動するには費用はかかりますが、介護タクシーを利用する。成瀬台には、「福祉タクシー なるせ」と「ケアタクシー YUKARI (ゆかり)」の2つの介護タクシーがあります。どちらも頼めば有資格者がヘルプしてくれます。車椅子でも、ストレッチャーでも大丈夫です。完全予約制ですが、今回の様な夜中でも「ドライバ―の都合にも

よりますが、連絡してみてください。」という返事を頂き、ちよつと安心しました。

昔、実家の母を介護していた頃、手術のために転院の必要があり、介護タクシーを利用したことがあります。母は全く寝たきりでしたし、私だけで連れて行かねばならず、とても不安でしたが、ストレッチャーのまま転院し、手術後も介護タクシーで帰ってきました。病院から病院の移動でしたので、大変スムーズでした。

今回のように普通の家からの移動だと、バリアフリーになっていない分、大変な労力が必要です。でも介護タクシーだと手助けをしてもらえる安心感があり、利用するのも一案だと思えました。(ふ)

※参考
*福祉タクシーなるせ ☎738-5002
*ケアタクシー YUKARI (ゆかり) ☎709-3973

お返し下さい！！

住民の会に、急な雨の時のために用意されていた置き傘が、一時在庫ゼロになってしまいました。ご寄付により用意された傘です。利用される方が多いのは嬉しいことですが、返すことをお忘れの方も多い！

置き傘には **ケアセンター成瀬住民の会** のラベルが貼ってあります。使ったら、忘れずに住民の会までお戻しく下さい。





最近、近隣で**詐欺電話(オレオレ詐欺)**や**窃盗**などが多発しています。

防犯に一層のご注意を！！

鍵のかけ忘れによる侵入被害も報告されています。一人ひとりが気を引き締めて被害を防ぎましょう。



これからの催し物

- * 9月の「花みずきのおしゃべり会」と10月の「バス旅行」は**中止**になりました。
- * 11月21日(日)に「地域の防犯について」の講演会を開催する**予定**です。ただし、中止を含め変更の可能性もあります。
- * 11月7日(日)の「ケアセンター成瀬まつり」は**未定**です。
- * 資源回収(毎月第4月曜日)
8/23・9/27・10/25
(雨天決行。これからも資源回収を継続してまいります。ご協力ください。)

会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で納入をお願い致します

1 住民の会事務局窓口(日曜、祝日休)
(月～土) 10:00～16:30

2 銀行振込先

きらぼし銀行玉川学園支店

口座:(普)060-0501790

名義:ケアセンター成瀬住民の会

※ ゆうちょ銀行の取扱いは

中止になりました

※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台 3-24-1

電話・FAX 042-729-0617

ホームページ:<http://ccnjkk.com>

振り込み先の金融機関は今後きらぼし銀行のみとなります。

(お近くのきらぼし銀行)

- ・成瀬台出張所
町田市成瀬台 3-6-41 042-726-5155
- ・玉川学園支店
町田市玉川学園 2-7-8 042-726-2301
- ・成瀬支店
町田市成瀬 7-3-1 042-726-4111

編集後記

人生は「まさか」という坂の連続だという話を耳にする。

この一年半あまり、この言葉を実感するようなことが何度も起きた。

未知のウイルスの世界的感染拡大などという事態がまさか自分の生きている時代に起こるとは！

街中の人がまさか一人残らずマスクをして歩くようになるとは！

よく買い物していた馴染みの店がまさか廃業してしまうとは！

海外旅行はもとより県をまたいだ移動さえ自由に来れないようになるとは！

鳴り物入りで招致したオリンピックピックが延期され無観客開催が決まるとは！

連続する「まさか」は多くのことを考えるきっかけにもなってくれた。

次の角を曲がったところに一体どんな景色が広がっているのか、まだ誰にも分からない。

この先も「まさか！」と驚くようなことがいろいろ起こるかもしれないが、慌てふためきながらも出来る限りのことをして前に進んで行こう。
(柿内)