



# りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第142号

2024年(令和6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



健康麻雀



暑さに負けず  
頑張っています。



折紙



縫製グループによる車いす  
ハンドルストップ補助具



寄木細工

住民の会が支える  
デイサービスの趣味活動



書道



絵手紙



村山知さんを偲んで

小竹金次

去る6月28日に初代住民の会役員の村山知様(90才)がご逝去されました。故人は1977年に成瀬1丁目に居を構え新しい街、地域の多くの課題を解決するため、成瀬中央自治会を結成し、初代会長となりました。

集会所建設にご尽力され、交渉団をつくり、『一宅地を無償で提供』する要望書を(株)野村不動産本社に提出、集会所用地を確保できました。建設資金は資源回収などと、町田市の助成金もあり、村山様が建設委員長の重責を果たされ1989年に成瀬中央集会所が完成しました。

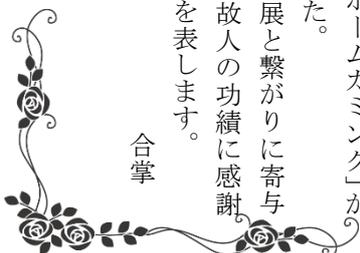
1993年「ケアセンター建設促進住民の会」(当会の母体)が結成され、建設委員会の代表を担当されました。最大のご功績は現在のケアセンター成瀬地上2階・地下1階オープンカットを実現したことです。第1原案は地上3階。第2原案は地上2階・地下1階(壁しか見えない閉鎖的なもの)この2案を破棄現在の

形状になりました。これにより地階が最も過ごしやすいケアセンターとなりました。

1998年、非営利のボランティア活動を促進するNPO法が施行されました。会社経営者の立場、経験からNPO法人の設立を積極的に進められ「特定非営利活動法人NPOアップルサービス」を誕生させ、初代理事長に就任されました。これにより「住民の会」・「創和会」・「NPOアップルサービス」の3者が実現し安定した支援協力体制が完成し、今日に至りました。

村山様は趣味人で、特に映画については定例上映会を小林一朋さん(ラジオ体操会)と行い、飯島敏宏監督も参加地域の映画「ホームカミング」が誕生しました。地域の発展と繋がりに寄与されました故人の功績に感謝し哀悼の意を表します。

合掌





佐藤会長のご挨拶

# 花みずきのおしゃべり会



6月12日(水)

梅雨入りも近い6月の午後、花みずきのおしゃべり会がにぎやかに開催されました



高綱地域ケア委員長が「なるべく認知症にならない方法」について説明(本紙 p.3 をご参照ください)



中山さんは笑点の大喜利から「18歳と81歳の違い」を紹介 偏差値が気になるのが18歳 血糖値が気になるのが81歳 等など、皆で大笑い!!



村山さんのストレッチ体操で日頃のコリを解消👉



島峯さんの楽しいクイズで頭の体操



町田市南第3高齢者支援センターから今井さんと田口さんが参加「認知症カフェ D-cafe」「家族介護者交流会 ing」「町トレ」について紹介がありました

次回の花みずきのおしゃべり会は  
9月11日(水)です  
皆さんどうぞお気軽にご参加ください!



この地域では「陽だまりカフェ」(成瀬台公園隣)で毎週土曜日の午前中に3交代制で行われています。



## 町トレ(町田を元気にするトレーニング)とは?

町トレとは、お住いの地域で定期的、継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。高齢者のかたを中心にどなたでも行うことのできる約30分間の体操を週1回続けることで心身機能の維持・改善に効果が期待できます。

※ 3人以上の方が集まれば、新規に町トレグループを立ち上げることができます。説明に伺います。詳しくは下記まで。

町田市南第3高齢者支援センター  
電話 042-720-3801

## なるべく認知症にならないために！

- ★バランスの良い食生活
- ★適度な運動
- ★社会活動や趣味活動などに参加して生活が単調にならないように過ごしましょう



よく歩き、適度な運動をすることは、身体に酸素を送り込み脳の血行を良くし認知症の予防に役立つそうです。その他にも基礎代謝をアップするという効果もあるようです。

社交ダンスやフラダンスはステップを覚えて、相手や仲間に合わせて手足を動かし踊る動作は、頭も身体も使う良い運動といえます。



### 秋のバス旅行のご案内

日時 2024年10月15日(火)  
目的地 神奈川県立花菜ガーデン



10月バラが見頃です

(詳しくはチラシをご覧ください)



柑橘類、特にシークワーサーには血糖値の上昇を抑えメタボリックシンドロームを予防するノビレチンが多く含まれているそうです。

花みずきのおしゃべり会(前頁)で、認知症の予防方法をテーマにした話がありました。人はいつかは老いるもの、認知症だって他人事ではありません。

先に行われた住民の会のおしゃべり会と、成瀬台公園横「陽だまりカフェ」で誰でも受けられる「認知症セミナー」(高齢者共生の会主催)の講師のお話を基に、抜粋してお伝えします。

インドの人々には認知症が少ないといわれています。カレーの香辛料として使われるターメリックにはクルクミンというポリフェノールが含まれ、アルツハイマー型認知症を防ぐのでは?と考えられています。認知症を防ぐためにも蛋白質をとることも大事なことです。



### だれかと話し、一日5回は褒め ましょう！

と、認知症セミナーの講師、安達さんは話されます。人に褒めてもらうことは、余程のことがない限り嬉しいものです。

他の人を褒める行為は、自分の脳の活性化のためにとっても良い方法なのだそうです。褒めてもらうだけでなく、お互いを褒めて褒められる…それを一日5回やるだけで認知症の予防に役立つのなら、やらない手はありませんね!!



「認知症セミナー」を受講されたい方は、高齢者共生の会か陽だまりカフェにお申し込み下さい。

# NPOアップルサービス 通常総会報告

総務担当理事 佐藤 康夫



きれいに手入れされた花壇に季節の花々が咲き誇るケアセンター成瀬で5月26日に通常総会が開催されました。

高綱理事長により、「日頃の活動に理解と協力を頂いている事を感じて、今年度も健康に留意して諸活動を続けていきますのでご協力をお願いします。」との挨拶がありました。

来賓の紹介と挨拶の後、議事に入り、議長に高綱理事長、書記に島峯副理事長が選出されました。各事業部の責任者による活動報告と決算報告、監事から会計監査の報告があり、全会一致で承認されました。次に2024年度の事業計画案と収支予算案が提案され承認されました。

引き続き役員紹介があり、拍手で再任されました。(左記に役員名簿掲載)

最後に島峯副理事長より「本日の出席御礼と、今後共更なる理解・協力、会員の皆様の健康を祈り、活動を続けましょう」と、力強い閉会の挨拶があり、出席した会員全員の拍手で無事に総会を閉会しました。

## 2024年度役員

理事長	高綱美智子
副理事長	島峯紀子
理事	原 厚平
理事	太田 公子
理事	小竹金次
理事	佐藤康夫
理事	村山恵美
理事	菊池 順

## これからの催し物

- \*花みずきのおしゃべり会  
9/11(水) 午後2時～
- \*なるせだいまつり出店  
9/14(土)、15(日)
- \*バス旅行  
10/15(火) 神奈川県立  
かんな  
花菜ガーデン  
(詳しくはチラシを参照下さい)
- \*資源回収(毎月第4火曜日)雨天決行  
8/27、9/24、10/22  
(新聞紙 雑誌 本 古着 アルミ缶  
段ボール等) 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  
※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://ccnjk.com>



## 編集後記

小学校時代の夏の間「気温25度」をずっと気にしていた。夏休みの学校プール開催の可否がこの25度を上回るか否かで決まったからだ。プール好きだった私は少し寒い日でも水着を手に学校まで行き「今日は24度しかないから中止」と言われた日は落胆してとぼとぼと帰宅した。

それが今は連日の30度超えである。35度を超える日も珍しくない。むしろ暑すぎて「プール中止」ということもあるという。

地球環境はいつの間にか大きく変わってしまった。ここまでの変化を予想していた人はおそらくいなかったらう。

国の内外でも想定外のことが次々起こり「一体なぜ?」「何とかならないのか?」と嘆息するばかり。非力な私でも何かできることはないだろうか?と天を仰ぎ、結局またまた日焼けしている。(柿内)