

# 館町団地 シルバークラブ会報

第427号  
R4年度11号  
R5. 3. 1

## 三月行事予定

- 三日(金) 九時 公園清掃(上の公園)
- 五日(日) 十時 資源物回収
- 十七日(金) 九時 公園清掃(下の公園)
- 十八日(土) 十時 第十一回役員会
- 十九日(日) 十時 資源物回収
- 二十六日(日) 会報第428号原稿締切

二月末の会員数 五十四世帯 六十一名  
(男性 三十二名 女性 二十九名)

## 切手寄付のお知らせ

六ブロック 小西さん より切手を  
寄付して頂きました。  
ありがとうございました。

## 総会までの日程

副会長・総務部長

六B 小西

三月十八日(土)

十時 第十一回役員会

四月八日(土)

九時 会計監査

十時 第十二回役員会

四月九日(日)

総会案内書及び議案書の配布

四月十六日(日)

十四時 第三十五回定期総会

## 「お花見の会」実施へ

健康増進部長

十三B 荒

今年も昨年同様「お花見の会」を四月一日  
(土) に実施致します。

会員以外の方の参加も大歓迎です。  
※詳細は後日配布致します。

## 総合生活保険(傷害保険)のご案内

今年も保険の募集が始まりました。  
募集要領は左記のとおりです。

- ・案内パンフ・申込書 各会員宛配布
- ・申込先 十三ブロック 会長 宮下
- ・締切日 三月十二日(日)

※保険金を添えてお申し込み下さい。  
☎ 六六四一五五二〇

## シルバークラブ会員の増加を!!

現在、シルバークラブ会員は五十四世帯、  
六十一名に減少し、会員の高齢化、転居、  
不幸にも亡くなられた方等様々ですが、な  
んとか減少を食い止めたい、と願っており  
ます。

会員の方は、積極的に非会員の方に  
声をかけて頂ければ、と思えます。

## 吐竜(どりゅう)の滝

副会長・総務部長

六B 小西

八ヶ岳山麓、川俣川溪谷沿いにある滝  
です。滝の持つ激しいイメージとは違い、  
落差約10メートルの小さな滝ですが、  
岩の間から何段  
にも流れ落ちる  
様を見ていると  
心が癒される思  
いでした。



インターネットより  
吐竜(どりゅう)の滝

間違えて写真  
を整理してしま  
いましたので、  
ここではインタ  
ーネットよりご  
覧いただけたらと思えます。

## 私の失敗


総務副部長

十七B 加藤

昨年、スマホを使用料の安さで楽天に  
替えました。ワイファイはソフトバンク  
の刺すだけのワイファイを申し込んでい  
ましたので、気が付くのが遅れましたが、  
楽天の信号が我が家では受信出来ない  
と気がありました。

スマホから直接プリンターでプリント  
アウトできるようにしていましたが、  
何回かプリントアウトできない事があり  
再三再四セットアップをやり直しました

が、セツトアップできず信号を確認すると、信号がありませんでした。ワイファイを切ると電話も受付できない状態で、楽天窓口にクレームをつけましたが、直ぐに楽天のアンテナがたつことは難しいとのこと。仕方なくワイモバイルに替えました。



使用料も思いのほか安いプランがありました。通信記号は事前に調べる事が出来ないので、お役に立てばと思い報告がてらお知らせ致します。

### あなたの「のど」は大丈夫？

十一 B 頭島

俗に言われる言葉に「清濁併せ呑む」とか「怒りの言葉をぐつと飲み込んだ」とか内面的に言われることが多いが、私が書くこととしてるのは文字通り飲み込む力の事である。最近、とみにむせる事が多くなつたような気がする。味噌汁でむせ、ビールでむせ、たまには自分の唾液でむせるときもある。飲み込む機能が低下してきたのだ。要するに誤嚥リスクが高くなっている証拠である。

よく高齢者の死亡名を見てみると誤嚥性肺炎が意外と多い。私もその一員になるのではないかと今からヒヤヒヤしている。専門医によると物を飲み込む際、人は舌を動かして喉仏を引き上げるそうで、その筋肉が崩れると危険の度が増し、わざと強く咳き込んで吐き出すのも難しくなるそうで窒

息事故にもなりかねない。実に恐ろしきは飲み込む力である。予防策はないのであるか？

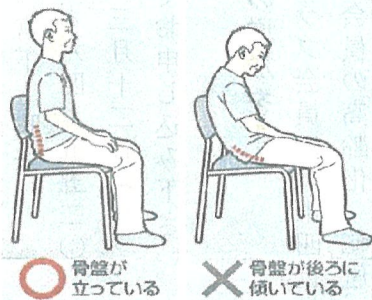
専門医によるとポイントは三つあるそうだ。

① 左右の足の裏をしつかり床につける。

② 膝はほぼ直角に曲げ少し手前に引く。

③ 深く腰掛けやや前かがみの状態にする。

#### 正しい座り方



こうすることで両足にも自然に体重がかかり体を支えられる。

そして、最後は骨盤を立てる事。骨盤を立てると体幹が安定し、嚙んだり飲み込んだりする力が増すそう。そして無理していつもこの姿勢だとちよつと厳しいという人は食事の時だけでも...と。気がつく椅子の背に凭れて足を広げてついつい楽な姿勢をとってしまう人には必要かもしれない。食事の時間は姿勢チェック兼会話の時間とし、夫婦で親子で(または独り言で)言葉を発しながら注意を喚起してはどうだろうか？楽しい和やかな時間になること間違いなし！

もうすぐお花見、花といえればおだんご。誤嚥リスクを下げ、皆でおいしくいただきましょう!!

◎横山南住民協議会からの「お知らせ」  
つるし雛まつり開催のお知らせ

横山南住民協議会

会長 澤田

左記のとおり「つるし雛祭り」と「ポツチャ体験会」を開催いたします。

ぜひとも、ご来臨いただけますようお願い申し上げます。

・日時 令和5年三月三日(金)

・三月四日(土)

9時30分

～15時30分

三月五日(日)

9時30分

～15時00分

・会場 横山南市民センター体育室

※また、3月3日(金) 9時30分～11時30分には、東京パラリンピックでの日本チームの活躍が記憶に新しいポツチャに、多くの方に経験いただこうと「ポツチャ体験会」を多目的室にて開催します。以上

#### 編集後記

十一ブロック、頭島慶子さん、投稿ありがとうございました。皆様も正しい座り方を参考にして健康に過ごしましょう！

四月一日(土)には花見を開催します。ご参加お待ちしております。

総務部