

# はなみずきだより



新しい元号「令和」がスタートを切りました。「令和」は万葉集からの引用と言います。和暦と西暦の換算は『和暦の年数に018（レイウ）足す』となります。令和元年は「1+018」＝西暦2019年といった具合です。5月も健やかに過ごしたいと思っております。

## 人事異動による新しい職員紹介



### 荒井好美 北町高齢者センター長

4月の異動で北町センターに戻ってまいりました。今回異動して参りました荒井・菊池・張の3名の熟女は、いずれも以前北町センターに勤務しておりました。ボランティアさんから「お帰りなさい」と言われ、緑眩しくやさしい、この心地よい場所に戻ってこれた事を大変うれしく思います。ご利用者様ボランティアの皆様と楽しい時を過ごしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



### 菊地美雪 看護師

権利擁護センターから異動で北町高齢者センター担当になりました。笑顔と元気を取り柄です。よろしくよろしくお願いいたします。



### 張黎明 ケアワーカー

高齢者総合センターから異動で北町高齢者センターに戻ってきました。北町の利用者様、ボランティアの方々に支えられて頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今年の桜はとてもきれいでした

天気予報による桜の開花予報に基づき企画したお花見が今年は的中しました。桜のつぼみが温かさとともに一輪一輪広がっていくのを手に取るようにして見られたのが、何よりも利用者さんの喜びとなったと思います。

市役所8階の桜ごはんでは、スイーツ&カフェタイムをとり、外に広がる桜の景色をゆったりと眺めることが出来ました。北側のクリーンセンター側の桜はとてもきれいでした。

車窓からの眺めとしては、桜並木のアーチ（市役所通り）だけではなく満開の菜の花畑など、色々な発見もありました。

これからは、センターのシンボルでもある“はなみずき”が咲き始めます。すがすがしい良い季節になりますね。新たな発見をこれからも皆さんとしたいと思っています。



## オープンガーデン開催

今年は4月24日(水)に小雨交じりの中、実施いたしました。

中庭の中心のシンボルツリーのはなみずきは、ピンクの花が沢山2本の枝に咲き華やかさを彩っていました。

みずきっこの親子やお向かいの幼稚園の親子など10組33名のお客様がみえて、センター内を散策していただきました。アクセサリ作りも熱心に行っていました。

園芸班と美術班のボランティアの皆さんご協力ありがとうございました。



朝一番の中庭



エコロジーポットの草花セット配布と、美術班のアクセサリ作り

## 良い姿勢、良い人生

### ① 姿勢を意識していますか？

人類は進化の過程で四足歩行から二足歩行になりました。しかし基本的な骨格は四つ足の状態で安定するように構成されている為、二足歩行の私達は姿勢を意識しないと、バランスがすぐに崩れてしまいます。又、武道では姿勢は心を映す鏡と言われています。まさに良い姿勢は良い人生に通ずるのです。

### ② 自分の姿勢をチェックしよう

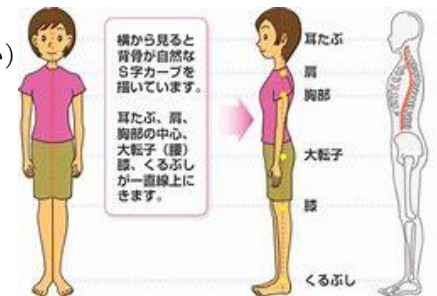
自分では姿勢が良いと思っていても、実際にはそうでないことが少なくありませんのでまずは確認を。

- ・頭(耳)、方、股関節、外くるぶしが一直線上にある。(この状態は体の負担が最小限となる)
- ・壁と腰の間にちょうど手が入る。(本来背骨はS字カーブを描いている)
- ・膝が曲がらず足がまっすぐ伸びている。

(体の重心はおへその奥回り。ここに重心が来ていれば膝や足は自然に伸びる。)

### ③ 良い姿勢こんないいこと

- ・呼吸がしやすくなる。(胸郭が<sup>きょうかく</sup>開き空気を十分に取入れられる)
  - ・自律神経が整う。(自律神経は正常な状態に保たれ心臓や消化器系がスムーズに活動します)
  - ・血流が良くなる。(血液の循環が良くなると。さらに体の中の老廃物も排出されやすくなります)
  - ・肩こり、腰痛が改善される。
- (骨格とそれを支える筋肉とのバランスが良くなり肩腰に余計な力が入らない)
- ・体幹が鍛えられる。(よい姿勢をとることで体幹の筋肉が鍛えられます)



スタッフコラム・・・廣田久美子



私の家には現在3匹の猫がいます。今回は一番上の”カブ”を紹介したいと思います。彼は、15歳、色白ふっくら太目、のそのそ歩く、今でこそ、ゆっくりですが、10年近く前にカブが家出をして数日間戻ってこなかったことがありました。どこを探しても見つからず、とても心配な毎日が続きました。

ところがある日、畑にいる薄ら汚れて痩せた白い猫をみると、センターの送迎バスから戻ると教えてくれた人がいました。仕事から戻り、一目散に教えてもらった畑に行くと、無事にカブと再会でき、ほっとしました。

後で聞くと、たまたま窓の外にいる猫に目が留まったそうです。これも不思議な縁ですね。あの時の感動は今でも忘れられない思い出です。

今回は廣田卷子職員です。



- ◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)  
 10:00 ~ 13:15 (土)
- ◎ 内 容 9:30 ~ 12:00 健康チェック、午前プログラム  
 12:00 ~ 13:00 昼食  
 13:30 ~ 16:35 午後プログラム活動、おやつ

曜日別 主プログラムの内容

曜日	プログラム	内 容	費 用
月	軽 体 操	アルファビクス、ゴムバンドやボール等を使って体操をします。心も体もリフレッシュ。 ※第2月曜日はラフターヨガ(笑いヨガ)	ラフターヨガ 5月は27日になります
火	書 道	かな書き、漢字、変体かな等をお手本にならって書きます。著名講師の指導です。	材料費1回100円
水	音 楽	いろいろなジャンルの歌(唱歌、歌謡曲、童謡等)を歌い、楽器を使ってリズムをとり、こころひとつに音楽を楽しみます。	
木	美 術	伝統のプログラムです。石粉粘土でいろいろな小物をつくります 第3木曜日はカレンダー作りをします	材料費1回100円
金	手 芸	編物、縫い物、小物等、好きなものを作ります。手先を使って脳トレにもなります。	作品完成後、材料費 実費負担
土	土曜体操	日本古来の自彊術を基本にした北町高齢者センター流の健康体操です。	

- ★ プログラム材料費(書道、美術、手芸)は利用料と合わせて口座引き落としとなります。
- ★ 手芸ではセンター在庫の毛糸を使いますが、ご持参されても結構です。
- ★ 通常プログラムの他に、少人数プログラム「福の会」(歌、ゲーム、散歩等)も実施しています。
- ★ 御意見等ございましたら、スタッフまでお気軽にお申し付けください。

★ 利用者作品 ★

美術作品



手芸作品



＜お楽しみプログラム＞

5月15日(水)みずきっことの交流会  
 5月21日(火)紙芝居

＜今月のお休み＞

今月は日曜日以外すべて開所します

5月生まれの方

おめでとうございます



～日 中村 綾子さん  
 10日 麻生 たけさん  
 14日 後藤 美保子さん  
 27日 松村 武子さん

# はなみずきだより

## 弥生

陰暦三月の異称が「弥生」。草木が、いやが上にも生えることを、表しています。ほどなく啓蟄を迎え、冬眠から目覚めた虫や動物たちが、活発に活動を始めます。待ちに待った春の到来。

ご利用者の皆様には、お健やかに過ごしてください。

## 花粉症の人も、花粉症でない人も

スギ花粉が本格的に飛び始める時期を迎え、早くも目や鼻がムズムズしている人がいるのでは？  
「今まで大丈夫だったから今年も平気」と思っている、突然発症するのが花粉症です。又家族に花粉症の人がいる場合、症状を悪化させないためには花粉を家に持ち込まない工夫が必要です。

### 朝の対策



#### ① 目覚めの刺激を回避

空気の対流が少なくなる夜間、花粉はゆっくり布団や床にあります。それらを舞い上げ、吸い込むと花粉症の症状が一気に噴出。ゆっくり起き出しましょう

#### ② 花粉が付きにくい服を選ぶ

凸凹に花粉は付着します。コート類はツルつとした素材がお勧めです

#### ③ 洗顔はやさしく・・・寝起きも顔に花粉が付いている可能性があります

### 昼の対策



#### ① 換気はカーテンを閉めて・・・花粉量が 40 パーセント減少します

#### ② よく飛ぶ時間帯は 11 時～15 時・・・不要な外出は避けましょう

#### ③ 出入口に注意・・・バスや電車のドア近く、デパートやスーパーの出入り口は要注意

#### ④ 早寝早起き・・・規則正しい生活で自律神経を整える

#### ⑤ 洗濯物は部屋干しで・・・花粉から守る対策です

#### ⑥ 手洗いをこまめに・・・花粉が手についた状態で顔などを触っていませんか？

#### ⑦ アロマで気分転換・・・ユーカリやペパーミントは鼻の不快な症状を緩和する効果を期待できます。

### 夜の対策



#### ① 家の中に花粉を持ち込まない

外から買ったら、まずは玄関のドアを開ける前にコートを脱ぎましょう。脱衣するだけで付着した花粉量が減ります。

#### ② 布団乾燥機がお勧め・・・この時期は布団の外干しは、できれば避けましょう

#### ③ ぬるめのお湯にゆっくり

浴室の中は蒸気が満ちているので花粉は舞い上がりません。心身がリラックスし、自律神経が安定して快眠できます。



# 節 分



〈威勢の良いポーズ〉



〈春よ来い!〉

みずきっこのかわいいメンバーも加わって賑やかな豆まきとなりました。  
ご利用者と子どもたちの力強い豆まきに、赤、青鬼たちは「イタイ、イタイ」と言って逃げ出し  
(北町の一丸となったパワー恐るべし!)、その後、福娘がはんなりと春の訪れを告げてくれました。  
センターも笑顔でいっぱいになりました。  
いつもながらのご利用者の優しいまなざしに、みずきっこベビーも笑顔です。心温まるひと時でした。



〈アイタタ、助けてくれ!〉



〈こんにちは赤ちゃん〜〉 😊

## スタッフコラム ・ ・ ・ 池田 諒

唯一の男性介護職の池田です。昭和最後の風を浴びて生まれました。

今まで、小説など読まなかったのですが、年明けから家に帰ったらお風呂も夕飯もすぐに済まして、布団の中で本を読むというのが日課になりました。  
現在は村上春樹を読んでいます。

センターでは趣味(何年か前までは本気でやっていた…今もどこかでやっているかも…)のギターをほぼ毎日弾いています。20代の頃から1970年代の音楽が好きで、その延長線上でここでは、流行歌、唱歌や童謡等・・・、本当に沢山の曲を皆様から学ばせて頂いております。

1月にはYMOで有名な細野晴臣さんのライブに行ってきました。71歳で現役!! 凄い!!  
細野さんの声を聴いているだけで幸せな時間でした。

古稀を越えて第一線で活躍し続ける彼に羨望を禁じ得ません。私の憧れです。



- ◎ **開設時間** 9:20 ~ 16:35 (月~金) 次回は向野職員です。  
 10:00 ~ 13:15 (土)
- ◎ **内 容** 9:30 ~ 12:00 健康チェック、体操、歌等  
 12:00 ~ 13:00 ランチクラブ (昼食)  
 13:30 ~ 16:35 プログラム活動、おやつ

**曜日別 主プログラムの内容**

曜日	プログラム	内 容	費 用
月	軽 体 操	アルファビクス、ゴムバンドやボール等を使って体操をします。心も体もリフレッシュ。 ※第2月曜日はラフターヨガ(笑いヨガ)	
火	書 道	かな書き、漢字、変体かな等をお手本になら って書きます。著名講師の指導です。	材料費 1回 100円
水	音 楽	いろいろなジャンルの歌(唱歌、歌謡曲、童 謡等)を歌い、楽器を使ってリズムをとり、こ ころひとつに音楽を楽しみます。	
木	美 術	伝統のプログラムです。石粉粘土でいろい ろな小物をつくります 第3木曜日はカレンダー作りをします	材料費 1回 100円
金	手 芸	編物、縫い物、小物等、お好きなものを作り ます。手先を使って脳トレにもなります。	作品完成後、材料費 実費負担
土	土曜体操	日本古来の自彊術を基本にした北町高齢者 センター流の健康体操です。	

- ★ プログラム材料費(書道、美術、手芸)は利用料と合わせて口座引き落としとなります。
- ※手芸も今まで作品完成後、現金で頂いていましたが、平成30年5月完成分より引落としになりました。
- ★ 手芸ではセンター在庫の糸を使いますが、ご持参されても結構です。
- ★ 通常プログラムの他に、少人数プログラム「福の会」(歌、ゲーム、散歩等)も実施しています。
- ★ 御意見や御希望がございましたら、スタッフまでお気軽にお申し付けください。

**★ 利用者作品 ★**

美術作品

手芸作品



**<お楽しみプログラム>**

- 3月4日(月)早大ピアノの会ミニコンサート
- 3月22日(金)ママ'sミュージックミニコンサート

**<今月のお休み>**

- 3月21日(月)春分の日  
センターはお休みです

**3月生まれの方** おめでとうございます



- 1日 山下君代さん 26日 掛樋すゑ子さん
- 2日 稲村和江さん 27日 山本 晃さん
- 3日 藤田陽子さん 28日 福原喜和子さん
- 7日 西 隆子さん 29日 辻 俊子さん
- 7日 荒井日出子さん