

千代田界隈のレトロな風景



千代田の緑道

昔は雨水の排水溝。現在は下水管が埋設され緑道として整備されている。(千代田7丁目にて)

ひと人日記

1

六月、私は後期高齢者に仲間入りです。車の免許証の更新もこのタイミング。5年前の更新時は70才ということで「高齢者講習」を受けましたが今回は更に「認知機能検査」が必要となりました。受ける場所は市内の自動車学校でと気楽に考え、申し込みも余裕を持ったつもりがすでに満員で二俣川の運転免許センターに何とか滑り込みました。ここでも高齢者人口が増えているようです。相模線と相鉄線とバスを乗り継ぎ半日がかりの大仕事でした。認知症検査は若干の不安はありました、「高得点!」でクリアできました。四つの絵が書いてあるパネルを四枚見せられ少しの時間を置いてから思い出して筆記する問題。二桁の数字がランダムに並んでいる中から指定された数字にチェックを入れる問題。今日の日付、曜日、時間を記入する問題。時計の文字盤を書き、指定された時刻に針を書き込む問題。この検査で当落が決まるごとにではなく、次に行われる高齢者講習のコース（2時間又は3時間コース）に繋げられる。場合によつては医師の診断が必要になるということです。簡単に済ませられた免許証の更新が高齢になると結構大変になるということを感じます。この手間を考えると特にペーパードライバーの人が「自主返納」を考え契機になるのではと思いました。

BSの朝の連続小説は「なつぞら」の前に「おしん」の再放送。今回は初めて一年がかりでの鑑賞。場面は過酷な奉公生活を送った少女編から青春篇へ移っていくところ。おしん役も小林綾子さんから田中裕子さんへ変わったところ。これからどうなるのか？ ハラハラの展開ですが、若いころを回想する老いたおしん役の音羽信子さんのゆったりとした笑顔で少し安心して見ていられます。最初の奉公先を逃げ出したおしんを助けた脱走兵（中村雅俊）からもらったハーモニカでおしんが吹くのは「庭の千草」。何度かそのシーンがありました。小林綾子さんは今でも講演会などで一曲披露しているそうです。

2019.6.1
-NO.249-

千代田	相模原市中央区千代田	2	4	1
千代田	デイサービスセンター	042-751-0672		
千代田	ヘルパーステーション千代田	042-704-0261		
千代田	介護支援センターワン	042-704-0281		
千代田	相談支援センター	042-707-1434		

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

アクティブサンデー：若葉まつり



今月のアクティブサンデーは市役所通りで行われた若葉まつりに散策に出かけました。目の前という事で多くの利用者さんが参加する事が出来ました。色々な屋台を見てまわったり、小さな子供さん等に話しかけたりと、お祭りを楽しまれました。

母の日



12日の母の日には女性の利用者さんに日頃の感謝をこめて職員からカーネーションのプレゼントをさせて頂きました。サプライズだったため、皆さんとても喜ばれていました。

6月の予定

体重測定	3日（月）～9日（日）
棒サッカー大会	4日（火）、5日（水） 15日（土）、17日（月）
キーボードボラ	9日（日）
マジックショー	11日（火）
交流会	18日（火）、19日（水）
書道	20日（木）
折り紙	20日（木）
誕生会	24日（月）～30日（日）
シナプソロジー	27日（木）



お寿司ご膳



皆さんに美味しく、楽しく食事をしてもらう為にお寿司ご膳を行ないました。メインのお寿司は近くにある、がってん寿司さんに頼んでいます。皆さんお寿司を見ると目を輝かせいつも以上に大きな口を開けて召し上がりました。

5月の展示 飯泉 稔 三角パーティ展

5月はデイサービスを利用の飯泉稔さんによる三角パーティ展を行いました。時間を見つけては三角折りを行っていて、オリジナル作品が沢山出来上がっています。



第11回 千代田ふれあいコンサート

松本律子 マリンバ

～静のリズム、無のメロディー～



曲目

- 「スペイン：C.コリア」
- 「リベルタンゴ：A.ピアソラ」
- 「レモン哀歌：松本律子」
- 他



予約・お問い合わせ

042-704-0261 または chiyodah@topaz.ocn.ne.jp (要予約)

令和元年

8月30日(金)
千代田デイサービス
センター3F

17時30分開場
18時～開演
入場無料・要予約



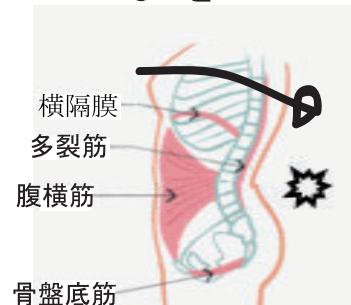
たっくんの No.4 独り言

理学療法士の小林琢です。今回は『腰痛』についてお話ししたいと思います。

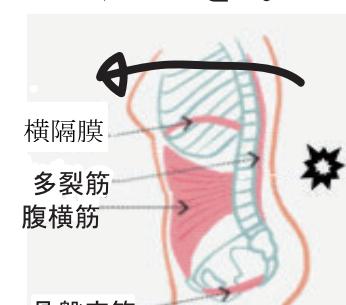
腰痛と【コア】

人間の身体は骨格で支えられていますが、お腹の部分は内臓で満たされており、骨がありません。骨の代わりに身体を支えているお腹周りの筋肉のことを【コア】と呼びます。コアは『家』の構造のイメージです。

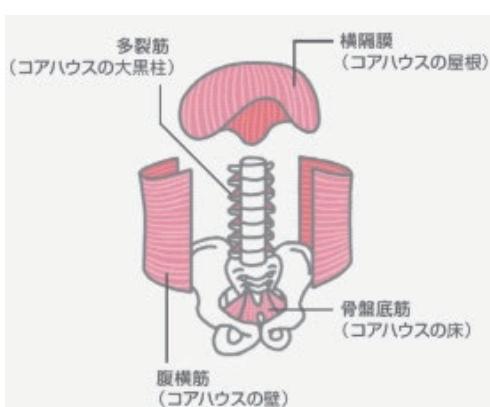
床(骨盤底筋)とその上に立つ柱(多裂筋)、そこから側面を覆う壁(腹横筋)、全体を上から覆う屋根(横隔膜)、大きくこの4つから構成されており、うまく支え合うことで、体幹は自立し姿勢を保つことができます。しかし、生活習慣や加齢に伴い、姿勢が悪くなると、特に壁(腹横筋)が弱くなってしまいます。壁が弱くなってしまうと、どうしても柱(背骨)に負担が偏ってしまいます。背骨が直接神経を挟みこんだり、骨・神経を守ろうと腰回りの筋肉が過剰に働いて硬くなる(拘縮)ことで腰痛が生じてしまうのです。



腹筋が弱くなり、背骨で支え、のけぞってしまう



腹筋が弱くなり、前に潰れてしまう



手羽元と大根

こんにちは、ヘルパーステーションの神林です。GWもアツという間に過ぎ、風爽やかな季節になってきました。今回は私の「男メシ」を紹介します。私の料理は、短時間でできる、名付けて「手羽元&大根の圧力鍋かんたん煮」です。約30分のチヨー簡単料理です。時間のない時など、是非お試しあれー。

～作り方～

- ①手羽元8~10本と大根1/3本と人参1本を用意。
大根は厚さ2cmの銀杏切り、人参は乱切りに。
- ②手羽元を圧力鍋で少し焼き目をつけたら、大根と人参を入れ、水150cc、砂糖・酒大さじ2、みりん同2、醤油同3を投入し、ふたをして強火で加熱。
- ③圧力がかかったら弱火で10分、圧力ピンが下がったらふたを開けてお好みで煮詰めます。



ザ
・
男
メ
シ
!

オトコ
其の四



ヘルパー千代田
責任者
神林 直樹

