

千代田界隈のレトロな風景



生ゴミからズッキーニ

生ごみを埋めた土からズッキーニ。花が開くのは一日だけ。
数日で15センチほどに成長。OKストアで一本150円で売っていました。

ワールドカップラグビーで日本チームがついにベスト8に。ラグビーは実力勝負で番狂わせは滅多に無いといわれます。今大会の日本チームはその通り予選リーグ戦を勝ち進みました。そしてベスト4入りもやはり実力差で南アフリカに敗れました。「こんなに面白いスポーツだったのか」初めて試合を通してみた人たちの率直な感想だと思います。

この興奮をいつまでも・・・ラグビー用語をいくつか覚えておきましょう。密集でのボールの奪い合いは「ブレイクダウン」倒れた状態での密集を「ラック」立った状態は「モール」相手ボールを腕力で奪い取る「ジャッカル」は花のあるフレー。ラックの中でボールが動かないと反則。「ノットリリースザボール」「ノットロールアウエイ」「オーバーザトップ」どちらが反則?これがラグビーを難しくしているようですが、レフェリーの判定を信じ楽しみましょう。今年の流行語になりそうな「ワンドーム」。いろいろな国から来た選手で出来た日本チーム。最高でした。

超大型台風十九号。大雨による河川の氾濫で各地に甚大な被害をもたらしました。相模原でも山間の地域の民家に土砂崩れが襲う等で死者を出しました。

レベルファイブの警報が携帯電話、ひばり放送で何度も告げられましたが暴風雨下での避難はどうすればいいのか。

私の近隣で避難できる場所は? 最近配られた地域の防災マップを初めて真剣に広げてみました。千代田七丁目の「一時避難所」は七丁目公園と自治会館。「避難所」は星が丘小学校体育館。「広域避難場所」は横山公園と淵野辺公園。風速四十メートル、バケツをひっくり返したような雨の中での避難は大変なことになると思います。頑丈そうな家や大型のショッピングセンターや福祉施設等で一時を過ごさせてもらう事も想定しておく必要があると思います。公共施設を避難場所として開放することもまず優先すべきことだと思います。河川の氾濫で家屋の浸水被害が出た柏江市では住民の避難場所として市議会の議場を開放した柔軟対応が報道されていました。

人・ひと日記

2019.11.1
-NO.254-

児童クラブ	千代田介護支援センター	相模原市中央区千代田2-4
0	ヘルパーステーション千代田	042-751-0672
8	042-704-0261	042-704-0261
0	いちはん星	028-865-1586
1		028-865-1586
5		028-865-1586
8		028-865-1586
6		028-865-1586
5		028-865-1586

ホームページアドレス

www.yuhakai-kaiji.com

新人職員紹介



伊藤 泰平

趣味：プロ野球
観戦

8月から入職した伊藤です。日々覚えなくてはならない業務が多様でてんやわんやな状態な私に、優しく『覚えなきゃいけない事が多くて大変ね』『覚えちゃえば楽になるから頑張ってね』と声を掛けてもらい励まされています。1日も早く仕事を覚え、声を掛けて頂いた方々に恩返しが出来るよう頑張っていきたいと思っています。



宮崎 瑠美

趣味：旅行
自然散策

7月からお世話になっている宮崎です。あっという間に4か月が経ちました。

まだまだ不慣れな事も多く、皆様にお役にたてているかは分かりませんが、利用者様をはじめ周りの方々から頂く温かい言葉を励みに日々奮闘中です。

まだまだ至らない点もあるかとは思いますが、若手らしく『明るく！楽しく！元気よく！』皆様と共に過ごしていけたらと思います。

10月の展示会



10月の展示会はデイサービスを利用されている島田迪子さんによる陶芸展が開催されました。島田さんが50～60代に趣味で作った陶芸品で、小さなお皿から動物の置物、大きめの花瓶など多彩な陶芸品が展示されていました。

11月の予定

体重測定	4日（月）～10日（日）
おやつ作り	7日（木）
行事食	11日（月）
コーラス	16日（土）
交流会	20日（水）、22日（金）
書道	21日（木）
折り紙	21日（木）
シナプソロジー	24日（日）
誕生会	24日（日）～30日（土）
民謡	26日（火）



お誕生日の方



齋藤 トヨ 様	2日	96歳
窪 秋子 様	3日	91歳
北島 勇 様	3日	82歳
戸澤 ハルコ 様	8日	87歳
池田 弓子 様	15日	82歳
坂元 美代子 様	23日	83歳
安藤 敬子 様	23日	76歳

千代田大運動会



選手宣誓



入場行進

今年も千代田の大運動会が開催されました。令和最初の運動会ということで、れいわから
レイ（〇）とワ（輪）、2重の輪とし、輪に因んだゲーム競技を行いました。

競技では大玉ころがし、輪送り、お手玉リレー、バトンリレー、玉入れがあり、普段は動
きたがらない方々も身を乗り出して必死になって参加されていました。

どの曜日も接戦で毎日白熱した対決がみられました。



大玉送り



輪送り



バトンリレー



職員競技



小玉送り



集合写真



スプーンリレー



玉入れ

理学療法士の小林琢です。今回は『腰痛』についての第二弾です

No.5

たっくんの 独り言

腰痛と【コルセット筋】

前回のコラムで皆さんに抱えやすい多くの腰痛はコア（腹筋群）が衰えることで生じやすいということをお伝えしました。皆さんのがよく行う腰痛の対処法の一つに腰痛ベルト（コルセット）がありますが、実はこれにも落とし穴が潜んでいます。

前回お伝えしたコアの筋肉の中に「腹横筋」があります。背中からお腹までを覆うようについている筋肉で、姿勢の土台を作る筋肉でもあります。別名「コルセット筋」と呼ばれています。

このコルセット筋の代わりにコルセットをしてしまうことで、腹横筋は働く必要がなくなり、弱くなり、腰痛に発展してしまいます。

もちろん痛みがある場合は正しく着けること

で腰痛予防の効果は見込められます。。。しかし痛みはないけどなんとなくコルセットを付けているという方も散見されます。もし主治医から付けるよう指示がないのであれば外しても良いのかも知れません。

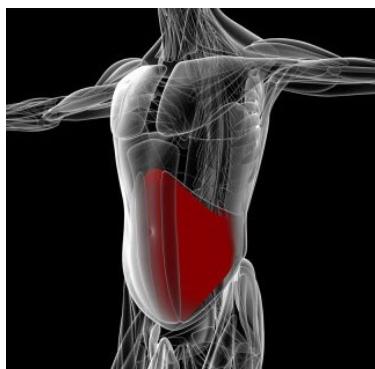
次回はそのコルセット筋の有効な鍛え方に

ついてお話しします。

デイサービス 理学療法士 小林 琢

編集長の
一口メモ

新たな趣味を見つけてしまい、奥さんは困っているそうです。



第四回 千代田 de 映画会

(c) 2015 映画「あん」制作委員会 / COMME DES CINEMMS/TWENTY TWENTY VISION/ZDF-RT

樹木希林

監督・脚本 河瀬直美

永瀬正敏

原作 ドリアン助川

内田伽羅

2015年 日・仏・独合作

上映時間 1時間 53分

上映日 2019年11月4日（月・祝）

①13:00～（開場12:30）

②17:00～（開場16:30）

会場 メイプルホール

（千代田2-2-15メイプルビルBF）

鑑賞料 500円

申込み 042-704-0261

ヘルパーステーション千代田まで

編集後記

今年も健康診断をしました。胃カメラ検査でバリウムを飲むのが苦痛でしたが、何とか乗り越えました。検査室を出た瞬間にかなりの音量でゲップが出るし、気持ち悪いたらありやしません。他の方は検査室から平然と出てくるのが不思議です。

H

