

生きがい活動支援室だより

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2020

1月号

VOL. 148

元気な96歳からのご挨拶

(今年5月の誕生日で97歳)



林 良平さん 佃1丁目在住

明けまして
おめでと〜ございます
今年も元気に頑張ります！

今年も生きがい活動リーダーの活動をよろしくお願ひします

(林さんからは、こんなことをお聴きしました)

出生から特攻隊まで

神楽坂から中央区に移り住み15年。すっかり地元にも馴染み毎日元気に過ごしています。大正12年5月17日鹿児島県で生まれ、昭和19年9月海軍予備学生を命ぜられ海軍航空隊に入隊。海軍少尉を任官昭和20年8月13日に特攻出撃命令を受けました。中止、15日終戦を迎えました。しかし多くの仲間が亡くなりました。

教員職を歴任

文部省や鹿児島県の教員免許証を取得しており、都内、県内の学校で教員をしておりました。東京へは40年程前に上京し神楽坂に住んでいましたが、15年程前に現在地佃に移り住みました。

食べ物

ラジオ体操は佃に来てから始めました。健康に良いです。今は朝暗いので外に出るのは控えています。朝が明るくなったらまた始めます。

買ひ物は自分で行きます

特に嫌いな物はありません。好きな物は「梅ごはん」「卵ごはん」や「豚肉」です。買ひ物は、歩いたり、バスで近くのスーパーなどに自分で行きます。

好きな言葉

巢鴨のとげぬき地蔵も4の付く日には出かけていきます。

願望

三本の「き」。「やる気・根気・元気」がなければ何事も成功しない。

東京オリンピック、パラリンピックは是非、この眼で直に見たいです。

高齢者の餅による喉のつまり事故に注意しましょう

(東京消防庁のホームページより)

もしものときの応急手当

のどに物が詰まった! ときは



【チョークサイン】

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサイン

● 呼びかけに反応がある場合

咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。咳もできずに窒息しているときは、**背部叩打法**（はいぶこうだほう）を行いましょう。



【背部叩打法の実施手順】

- ① 胸もしくは下あごを支えて突き出し、あごを反らせます。傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きに寝かせ、自分の足で傷病者を支えます。片手で傷病者の顔を支えます。
- ② もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く4～5回、迅速に叩きます。
- ③ 回数にとらわれず、異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。

呼びかけに反応がない場合は、ただちに心肺蘇生を

身近な話題・トピックス

《おせち料理》



今回ご紹介するおせち料理は、古くから伝わる伝統食でもあります。お重に詰められるお料理は、縁起や願いをこめられ、栄養価の高さ・バランスも考えられています。

- ・黒豆：「マメに」過ごせるようにという願いを込めて、黒豆の煮物を作りますが、豆類は必須アミノ酸がバランス良く含まれた良質なたんぱく質です。また豆類は食物繊維も含まれています。
- ・田作り：ごまめ（イワシの稚魚）を使ったお料理ですが、由来は「田を作る」という意味で、田植えの肥料に乾燥したイワシを用いたことから、「田作り」と呼ばれるようになりました。ごまめはカルシウムが豊富な食品のひとつです。田作りを作るときには、ごまめを炒ってから調味料と絡めていきます。香ばしさを感じるほかに、歯ごたえもでてきますので、しっかりかんでお召し上がりください。
- ・栗きんとん：栗きんとんは栗とさつまいもを使ったお料理です。栗・さつまいもの色である黄金色が金銭を想像できることから、金運上昇を願ってお正月にいただく料理のひとつとなりました。栗きんとんは砂糖やみりんなどの調味料を使うことから、甘さが引き立つ料理で、食物繊維も豊富です。



《万葉集》

20巻 4516番

新しき 年の初めの初春の
今日(けふ)降る雪の いやしけ吉事(よごと)

十伴家持

新しい年の初めの初春の、今日降る雪のように良いことがもっとありますように。万葉集最後の歌です。

生きがいひろば
京橋ひろば

12月11日 (水)
12月25日 (水)

《クリスマスコンサート》

第1部 “オカリナ演奏”

演奏者にハッピーメロディーの皆さまをお招きし普段聞く機会の少ないオカリナの音色を楽しみました。

「幸せなら手をたたこう」「旅愁」ほかクリスマスソングを演奏いただき、クリスマス気分を楽しみました。



第2部 “ギターの伴奏で歌いましょう”

伴奏者に佐久間保人氏をお招きし、ギターの音色に合わせ、参加者皆さんと、また歌のお手伝いにおいでいただいた“エチュード”有志の皆さまとで、冬の歌やクリスマスソングを熱唱しました。昔なつかしい“音楽喫茶”さながらの雰囲気にとっても楽しい時を過ごしました。



今月ひろばのご案内

《生きがいひろば》

1月8日(水)

新春演芸会

10時～11時30分

シニアセンター 1階セミナー室

落語・講談

出演者：まっつぐ落語会主催 三遊亭圓窓一門

紅巢亭文具 ほか

《京橋ひろば》

1月22日(水)

10時～11時30分

いきいき桜川 3階大広間

※内容は生きがいひろばと同じです。