



ひらや照らす通信

12月号

発行日 **2024年12月1日**
 発行者：ひらやの里 代表 三好
 編集者：鶴田 清野

子どもの成長と一緒に見守ってもらえる安心感

野島美佳



「産前産後のいどばたカフェ」を社会福祉士の古旗裕美さんと一緒に開催している助産師の野島です。私自身、妊娠中も参加し、出産後は生後2ヶ月から愛娘と一緒に毎月待ち遠しく感じながら通っています。わらべ歌やふれあい遊びなど、子どもと一緒にほぐされる時間もあれば、自分自身とちょっと向き合い最近感じるあんなこと、こんなことを、美味しいお茶とお菓子を食べながらおしゃべりタイム。

最近はお父さんの参加率も高く、赤ちゃんのころから参加していたお子さんが歩いたり、おしゃべりするようになっていくのをみんなで喜び合えるのがまた嬉しいですね。床暖房が使用不能になった事情はありますが、先月も参加者の皆さんの熱気でホカホカして過ごしていました。

マタニティ～未就学児の親子、親のみの参加も大歓迎です。参加費は大人 100 円（茶菓代）、お子さんの飲食持ち込み OK です。1 月はお休みですが、毎月第一土曜、13 時から 15 時までゆるゆる開催していますのでお気軽にお越しください。



大事なお知らせ



✓ 入り方を変えました！

「ひらや照らす」のガラス戸入口で、ドアを開け靴のまま中に入り、ドアを閉めてから靴を脱ぎ、会話を始めてください。ポストと旗がある箇所から入口まで、話をしないでお入りください。中に入ったら語らいを大に楽しみましょう！ 帰りも同じく「静かに！」をお願いします。

✓ ひざ掛けの寄付、ありがとうございました。

未使用のひざ掛けを寄付してくださる方がいて、私たちの心もほっこりしています。ご自分で自分のひざ掛けなどをご持参いただくのも歓迎です。寒さも楽しむゆとりを持ちたいですね。

✓ 屋久杉門を通過してひらや照らすに入る - 12月中旬から試行する予定！

ワクワクする案が市から提案されました。危険はないか、お隣さんの迷惑にならないか、訪問者とともに実際に使ってみて、市とともに考えます。

12月13日（金）午後2時「わくわく会議」でひらや照らすを利用する方々といろいろな角度から話し合いたと思います。みんなの居場所「ひらや照らす」の使いやすさについても情報交換ができれば多くの気づきがあるでしょう。お誘い合ってみなさんでいらしてください。お待ちしております。

続けよう！百歳体操

中嶋康世

11月11日（月曜日）10時から「百歳体操だよ 全員集合 4」に参加しました。今日の講師は国立市スポーツ推進員の塩野啓子さんです。



まず手のひら運動、肩回し、胴体ねじり、その後はタオルを上下に、左右に引っ張る弓張運動、最後は2人でタオルを引っ張り合うという結構ハードな運動でした。

その後は66人の参加者が全員、体育館いっぱいに手を繋ぎ、おなじみのマイムマイムのフォークダンス。進行方向は、左回り。私の左の方は先程90歳まで元気で百歳体操をしている方として表彰された方でした。その歩調の軽やかなこと！

モタモタしている私はいつの間にか繋いでいた手が離れ1人分空いてしまいました。慌てて保健センターの方が間に入って輪はつながりました。

その後は恒例の百歳体操。私は先程の方に、どのくらい運動されているか伺いたくて探しましたがあっと言う間に姿が見えなくなってしまいました。

これからも百歳体操頑張ろうと思い、インディアンサマー（小春日和）の心地よい道を帰ってきました。

【※1】「百歳体操だよ 全員集合」は毎年1回、保健センターのお声かけで市内の「いきいき百歳体操」実施団体が集まり、一緒に元気に百歳体操をするイベントです。例年市民総合体育館を使ってのびのびと運動して、団体間のつながりと体操できる喜びを感じることができます。

当日は職員さんが、各団体の立て看板を作って座席に置いてくれます。【写真下参照】

【※2】「いきいき百歳体操」って何？

高知市が開発した筋力運動の体操で、高齢者の筋力アップや介護予防を目的としています。重りを手首や足首に巻き付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かすことで、筋力やバランス能力を高め、転倒しにくい、従って骨折・寝たきりを防ぐ効果があります。



【※3】市内には多くの自主的な百歳体操グループがあります。ひらや照らすは開設して間もなく、国立市保健センター職員さんと相談して、週2回の百歳体操を始めました、もう7年近く実施しています。

【※4】いきいき百歳体操では、発声運動もビデオを見ながら実施します。「パタカウ」を繰り返す意義については、3ページの「ご存じですか？ 歯周病のこわさ」の記事をご覧ください。

クリン照らす

12/14（土）
9：00-10：00

福祉会館の前でごみ拾いに必要な道具をお渡しします。どなたもどうぞ

今月の会議予定

12/14(土) 運営会議
10：15 - 12：00
12/21(土) 連絡会議&大掃除
14：00 - 16：00

シネマ照らす

12/5（木）
13：00-15：30

「八月の鯨」
リリアン・ギッシュ/ベティ・デイヴィス

ご存知ですか？ 歯周病のこわさ

富野淑子



11月8日（金曜日）に保健センターの保健師さんと栄養士さんをお招きして口腔ケアのお話を伺いました。歯周病によって引き起こされる病には心臓、ガン、糖尿病、動脈硬化、肥満等多岐にわたるそうです。歯と歯茎が健康であれば食べ物をしっかり噛み、スムーズ飲み込むことができます。老化によって、咀嚼や嚥下の機能が弱くならないように日頃から口のおケアが必要です。口の健康状態を知るためのオーラルフレイルのチェック表で是非チェックしてみてください。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

0から2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



百歳体操でおなじみのお口の体操（パタカラ体操）もオーラルフレイル予防に大変効果があるとの事です。

パ 唇を使って出す音。吸ったり飲んだりする力が鍛えられます。

タ 舌の先端を使って出す音。舌で食べ物を押し潰す力が鍛えられます。

カ 舌の奥を使って出す音。食べ物をのみ込む力が鍛えられます。

ラ 舌を反らせてつくる音。食べ物を舌で丸める力が鍛えられます。

お口の健康は食事や会話だけにとどまらず、体全体にプラスの連鎖を生み出し、日々の「生活の質」を向上させる事につながっていきます。

ひらやでランチを楽しむ会 12/18(水) 12/19(木) 11:50～

予約受付は 12/4(水) 10:15 から 042-800-1661 先着順 初参加優先



さつま芋のムース
数の子とリンゴのリコッタチーズ和え
刺身サーモンのロール仕立て 2色ソースと共に
鱈のブイヤベース サフランの香り
国産牛肉のソテー 茸入りクスクスを添えて
クレープシュゼット

今月は特別料金
1500円





イベントカレンダー



水	木	金	土
4 百歳体操 10:30-11:30	5 シネマ照らす 八月の鯨 13:00-15:30	6 百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	7 ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費150円) 産前産後のいどばたカフェ 13:00-15:00 (茶葉代100円)
11 百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 14:00-15:30	12 桜の木細工(200円) 10:00-12:00 ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	13 百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 14:00-15:30	14 クリン照らす 福祉会館前集合 9:00~ (運営会議10:15-12:00) おれんじメモリーカフェ 13:00-14:30 (飲物代100円) 健康を語ろう会 14:30-16:00
18 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1500円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	19 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1500円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	20 百歳体操 10:30-11:30 数独・ナンプレの時間 14:00-15:30	21 木の実クラフト 10:30-12:00 (材料費200円) (連絡会議&大掃除 14:00-16:00) (難病者とその家族の会はお休み)
25 お休み	26 お休み	27 お休み	28 お休み

屋久杉のくぐり戸のなか和の庭が

歌子さんは吉川照子さんの友人でした。
歌子さんは縁側で吉川照子さんとお庭と料理の話をした
そうです。

歌子

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979)年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 水・木・金・土曜
10:00-16:00

祝祭日はお休み
スタッフが2~3名で
お待ちしております

イベントなどの最新情報は
facebook で発信中。

<https://www.facebook.com/hiraya.terrace/>

アクセス ☎ (042) 800-1661
〒186-0003 国立市富士見台2-38-12



① 国立高校前立川バス
② 国立福祉会館前 くにこバス