



須恵町シニアクラブ連合会 会長 笹原 泰典

この原稿を書いている1月末は、新型コロナウイルスの集団感染拡大がメディアで盛んに報道されています。手指の衛生管理やマスク装着などを習慣化し感染予防に万全を期したいものです。また、感染拡大の早期の収束を祈ります。

さて、今号は、高齢者の「おしゃべり」が健康に与える効能について紹介します。皆さんは、何気ないおしゃべりをして、気分が晴れて良くなったと感じたことはありませんか。この「おしゃべり」は、脳にとって良い作用があるようです。

特に女性は、おしゃべりが得意な傾向があります。「女性はおしゃべり」といってしまえばそれまでですが、そうではありません。脳の使い方が男性と違うという明確な理由があります。

通常、会話をするとき使う言語は左脳を使いますが、女性は両方の脳を使います。そのうえ、女性は両方の脳をより効率良く使いわけることができるのです。そのため、女性は会話の共通点から糸口を探り、話題を盛り上げていくことができるのです。



おしゃべりは健康寿命をのばします

若杉クラブへの入会のお誘い

おしゃべりは、一人ではできません。仲間と一緒に、笑い、語り、交流することができます。若杉クラブに入会しませんか。入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。

若杉クラブ事務局 (須恵町福祉センター内) 0933・2160

わくわくデイサロン 3/16~4/15 65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。初めての人大歓迎!

中止のお知らせ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月開催予定のわくわくデイサロンは全て中止とします。

- 日時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
場所 地域活性化センター(オイコス)
申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人
健康福祉課 0932-1493(ダイヤルイン) 0932-1151(内線125)

- 3日(金) 身体測定 ※定員50人 講師 片井ジムスタッフ 自己負担金 なし
8日(水) 押し花 ※定員50人 講師 松本 浩美 先生 自己負担金 500円
10日(金) 陶芸 ※定員25人 講師 光安 逸子 先生 自己負担金 500円
15日(水) ほのぼの体操 ※定員30人 講師 高濱 弥生 先生 自己負担金 100円



健康コラムニスト え子の部屋 皆様こんにちは、すえ子です。今月は、呼吸でできるセルフケアについてお話しするわ。

皆さん、今呼吸している？もちろん、しているわよね。いつも無意識に呼吸をしているけど、深呼吸などは、意識して行うものよね。

「深い呼吸」をしようと、そんな気持ちで落ち着いてリラックスすることが出来るわ。

●「深い呼吸」＝「腹式呼吸」のやり方 ●「背筋を伸ばしおなかに手を当てて」目を閉じるとよりリラックスできるわ。

●息を鼻の奥から吸って、鼻から吐く □で吐くのは良いけど、なるべく鼻で呼吸してね。

●吐く息を、吸う息の2倍ぐらいの長さにして、長く丁寧な呼吸を5~10分繰り返す
呼吸はいつでもどこでもできる簡単なセルフケア。今、メンタルやダイエットといった心や体への呼吸効果が期待され活用されているのよ。皆さんもときどき意識して呼吸してみてね。

【参考文献など】厚生労働省 「113」と体のセルフケア」 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self\_03.html 大貫崇「おぼろの呼吸」(2019年 東洋出版) 健康福祉課 0687-1530(ダイヤルイン)

俳句

犬の死を嘆くわらべに冬の月 松永 唯道
冬日和猫も腹見せ昼寝かな 吉松 義廣
二階より琴の調べや冬日和 平野 則子
栄光もなく只老ゆ寒の月 諸永 素子
大阿蘇の枯野に走る亀裂かな 樋口 京子
軍艦島まで香れ岬の水仙花 八尋 風華
うぶすな句会会員募集 毎月第一水曜アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 0932・3517)

川柳

言われたなあ知恵が無いなら汗を出せ 上田 多門
残業の汗といっしょに乗る電車 池田 遊歩
人知れず努力の後の汗を拭く 安原美智子
子の学費稼ぐ親父の汗さやか 山本 むつ
被災地に汗だくで立つボランティア 伊藤 可笑
善行の汗が流れるボランティア 遠藤より子
惜しみなく流した汗に報われる 小林 淑子
漂白剤使えませんか顔のシミ カトレヤ
洗い髪たらし人魚姫になる わたなべりお
顔洗うままだ泣いてる顔である 川鍋 房子
「虫食いの川柳に挑戦！」を始めて 夢現代
ふるさとの水に海馬が洗われる 杉原 一生
荒波に今もさらされ夫婦岩 木村 文福
祖母の背をさすったように墓洗う 上原 ふみ
手水舎の神水そそぐ苦界の手 長崎 瑞竹
思いつき泣いて出直す顔洗う 池田 茂代