

# 猿 隠

東比田交流センター便り

発行

東比田交流センター

平成25年3月

(通巻第45号)

## ウィンターリーグ閉幕

1月より毎月開催しておりましたウィンターリーグが閉幕となりました。今年はルール改正によりハンデポイントが加わりましたので、実際の勝敗とは若干異なりますが、成績は次の通りです。



- 優勝 松本自治会
- 準優勝 滝谷自治会
- 第3位 前谷自治会
- 第4位 田中自治会
- 第5位 道城自治会
- 第6位 虫木自治会
- 第7位 永田自治会



1月開会式の様子

2月開催 物忘れチェック



2月開催 永田 VS 道城



3月開催表彰式後懇親会「乾杯！」



3月開会式の様子



優勝 松本自治会

今年は、雪が少なかったためお出かけやすかったのではないのでしょうか？ 珍・好・和やかプレー！ 満載で、競技している人も観戦している人も楽しんでいただけたように感じました。地域の皆様の交流や健康増進の絶好の場になっていたと思うのは私の自己満足でしょうか？・・・。同時進行で行った2月の健康測定、3月の東比田自主防災主催心肺蘇生法・AED操作講習会（詳しくは後の項目で）にたくさんの方に参加していただきました。健康にも防災にも東比田の団結力と絆で取り組んでいけたらいいなと思います。開催にあたり御尽力いただいた各自治会の委員さん、競技運営にご協力してくださった皆様ありがとうございました。

## 東比田地区自主防災訓練開催

3月ウィンターリーグ同時開催で安来消防署から2名の消防士さんをお迎えして「心肺蘇生法・AED操作講習会」が開催されました。各自治会の防災委員さんをはじめ参加された皆さんは熱心に取り組んでおられました。消防士さんの話のなかで「救急隊が到着するまでの心肺蘇生とAEDセットで対応すると人命救助率が上がる」という訓練を続けていきたいと思います。AEDは心臓に電気ショックを与える機械です。東比田地区では湯田山荘としてのために設置してあります。しこのめ様のご好意で「もしもの時には是非活用ください」とのことです。



## ひがしサロン

2月は

### 健康体操カラオケの自慢



2月開催後こんな感想をいただきました。先日、姉の法要がお寺で行われ、無事に終り位牌堂を出て靴をはこうとしていたら「お婆ちゃん、大丈夫？」と優しい声が聞こえました。「誰のこと？」「えっ、まさか私の事？」とびっくり致しました。自分の身動きの不細工さに、その時まで全く気付いていませんでした。が、「ああ、私は八十歳のお婆ちゃんなんだ！」と改めて自分に言い聞かせた次第でした。

毎月「サロン」をとっても楽しみにし、日々をおくっております。前回の午後の部は「カラオケ」と言われマイクを持ったものの出放題任せで歌には程遠く唸った状態でしたがとても楽しく自己満足に浸りました。次の方の選曲が、私の小学二年生の時に流行った懐かしい「りんごの歌」で、とても心が弾み、ふと70年前手足をいっぱい動かした遊戯を思い出しました。大衆の中で恥ずかしい事なども忘れて踊る真似をし、とても楽しませて頂きました。

「元気で主人と二人でサロンに参加させて頂く事が長続きしますように！」 スタッフの皆様本当にありがとうございます。私の心の元気な源になっている「サロン」に感謝の意を示したくペンをとらせてもらいました。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



## 3月は健康体操ひな祭り会

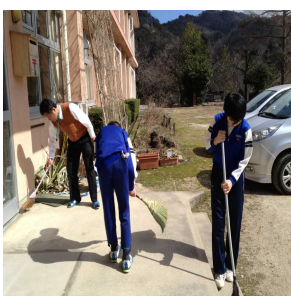
大正琴の皆さんが「日本中を旅している気分と一緒に歌ってください」と東京ラブソニー・函館の女など懐メロモデルやひな祭りをはじめとする童謡など演奏してくださいました。初めての試みでハイモニカとのコラボも聞かせていただきました。

続いて、お札やワインやグラスが増える・・・、お水が新聞の中に消えてしまふ・・・など不思議なマジックを重栖マジシャンにしていたいただきました。

最後に湯田山荘上田支配人にどうしよう救いで会場を盛り上げていただきました。会員の皆様とスタッフの皆様のご声・歓声・どよめき・笑い声が響きました。

## ピカピカになりました

三月十一日(月)比田小学校6年生の三名と瀧教頭先生と地域の8名の方が、東比田交流センターのお掃除ボランティアをしてくださいました。玄閣、廊下、2階、体育館など黙々と作業をしてくださいました。ありがとうございました。





「寄贈御礼」

次のとおり東比田交流センターへご寄贈をいただきました。

大切に使用させていただきます。  
有難うございました。(3月20日受付分まで)

- 足達 弘様 (香典返し・金一封)
- 古澤 進様 (見舞返し・金一封)
- 松原 恒芳様 (香典返し・金一封)
- 添田 勉様 (香典返し・金一封)

今後の予定

三月二十四日(日) 午後六時

東比田交流センター

第六回運営協議会

四月二十日(土) 午後六時

東比田交流センター

東比田花見



「ためになる話その1」

糖尿病の予防は食事について  
ぜひ心がけてほしいポイント！

バランスの良い食事には

- 基本
- 主菜 (肉・魚・卵など)
- 主食 (米・パンなど)
- 副菜 (野菜を中心に)
- 汁物 (味噌汁など)



野菜はたっぷり摂ろう

野菜に含まれる食物繊維は  
肥満を防ぐ働きをしてくれ  
ます。



\* でも、野菜ばかりでなく、肉・魚・卵  
などタンパク質もきちんとりましょ  
う！

食事は決まった時間に

ゆとりと食べよう

食事の時間が不規則だと栄養を脂肪として  
蓄えようとする働きが強くなり、肥満しやす  
くなります。

甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品  
です。ある程度は必要ですが食べ過ぎには気を  
付けましょう。

ひとり分ずつ取り分けて食べよう

大皿から食べると、どのくらい食べたか分  
りづらく、好きな物ばかり食べてしまふのでた  
くさん食べてしまいがちです。

腹八分目を心掛けよう

多いと感じたら、無理して食べず残しましょ  
う

薄味にしよう！

例えば・・・醤油の代わりに「レモン」で酸  
味を効かせたり、「だし」で味付けすると、塩分  
を減らせます。



「ためになる話その2」

気になるむくみの対処法

「夕方になると脚がむくんでるいい」お悩  
みの方おられますか？

むくみとは

「浮腫」とも呼ばれ、何らかの原因で、血  
液などが心臓に戻りにくくなり、体内の水  
分バランスが崩れ、細胞の隙間に余分な水  
分がたまった状態。

病気ではない脚のむくみの

予防と解消

「まめな脚の運動

- 足首まわし
- 足首の曲げ伸ばし
- かかとの上げ下げ など

マッサージ

体にたまった余分な水分をリンパ管へと導  
く。

足先から脚の付け根のリンパ節に戻すよ  
うに、手のひら全体で、やさしくゆっくりマッ  
サージ。

下半身を冷やさない

冷えによる血行不良を防ぐ。

足を高くして寝る。

座布団2枚程度(約10センチ)を足の下  
に入れる。

靴による足のしめ付けを避ける。

きつい靴やハイヒールよりも足に合った靴  
やローヒールを選ぶ。

長引くむくみは、病気が潜む可能性  
があります。

脚のむくみ・息苦しさなどー心臓の病  
気 循環器科へ

まぶたや顔・脚のむくみー腎臓の病  
気 泌尿器科へ

全身のむくみ・黄疸などー肝臓の病  
気 消化器科へ

全身のむくみ・寒気などー甲状腺の病  
気 内科へ

脚のむくみ・血管が浮き出るー下肢静  
脈瘤 血管外科へ

原因となる病気の

治療が必要です。医

療機関を受診を！



私の作品

俳句 七日会

時間おき納得笑いやホーホケキヨ  
梅花撮るヨチヨチ歩きの子も入れぬ  
日和して初音のまだか気にかけて  
裸枝芽吹く支度の日和かな 蒲生 盛

春兆すガラスの曇りうすらいで  
東風強し葬の知らせは唐突に 安達 幸子

時々の熱き茶を吹き冬籠  
紅葉とは雨に色濃く見えるもの 小林 万瑠子

音の無き音を聞きぬる雪積む夜  
若水と思ふて汲むやカルキ臭 一月詠 田邊 忠

我が家への坂道行くに息切れる  
夏の農事の厳しさ思う 川柳 弥生

我が思い誰にも明かすことのなく  
過ぎ行きし日日七十三年 石田 弥生

いつになく雪降らぬ日日この夏の  
水なきことに心が及ぶ 石田 弥生

新春の背中で踊るランドセル  
恵方巻き今年の福はみな女と 茂水

妻の手の掌ほどの助走距離  
キラ星の如くに趣味が一つあり 吾作

辛口の批評が釘まで及ぶ  
謎かけに反応見せぬ脳天気 杉人

