



第6号

# フォトニュース

## かがやきだより 都筑

発行/2021年5月1日  
都筑区老人クラブ連合会  
発行人/桑原 正盈  
横浜市都筑区  
桂田東4-10-3  
(都筑区社会福祉協議会内)  
TEL 045-944-1826

### めざせ健康長寿 不活発病を防ごう フレイル予防のために外へ出よう お近くの散歩コースの写真を紹介します

#### ◎コロナも怖い、フレイルや認知症も怖い

新型コロナウイルスのせいで1年以上も巣籠もりを続けていると、足腰が弱ってしまいます。フレイルの進展です。フレイルとは「虚弱」のこと。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知的機能の低下が見られる状態を指します(日本老年医学会)。

#### ◎寝たきりや認知症にはなりたくありませんよね

ここ1年で、足が上がらなくなった人も目立ちます。転倒すれば、即、骨折です。骨折は寝たきりに直結します。転倒防止を図るためには、日々の体操と散歩がいちばんです。一日一度は外に出て散歩をしましょう。それも意識的に出来るだけ足を高くあげて、筋肉に負荷をかけ、骨に刺激を与え、体液を揺り動かすことが大切です。体操はNHK「みんなの体操」「ラジオ体操」や本紙前号の「ナイス体操」をお勧めしています。

#### ◎素晴らしい都筑区内

私たちが住んでいる都筑区内には縦横に遊歩道が張りめぐらされています。土木事務所の皆さんや愛護会の会員がしっかりと目を届かせて整備してくれています。安心して歩けるのです。四季それぞれの景色を楽しみながら、危なくないように歩きましょう。冬は日中、夏は早朝がお勧めです。ポールウォーキングもいいですね。

#### ◎お近くの「元気作りステーション」にもお立ち寄りください。

「元気作りステーション」だけではなく、区内にはさまざまなカフェや体操会があります。積極的にのぞいてみましょう。初回は見学参加でいいのです。気に入ったら継続しましょう。老人クラブもあなたをお待ちしております。

#### 【編集後記】

◎広報部では会員の皆さんの体操会参加や散歩を推奨しています。あまり人のいない時間帯に遊歩道や自宅付近を体力に合わせて歩いてみませんか(人混みは避けましょう)。

◎本紙へのご希望を区老連事務局へお寄せください。ホームページもご覧ください

◎老人クラブは高齢住民のための集まりです。活動をお楽しみください。(矢代)

【広報部】

部長 佐藤 寛                      部員 矢代 敏幸                      田中 敏雄                      鈴木 誠  
副部長 小島 克行                      鈴木 慶勝                      堀 博通                      故 近藤 馨

## 生活情報 / 生前整理 [前編]

アメイジー(株)代表 こがわめぐみ

詰め込まずに、モノを出そう!



### 『もったいないばあさん』ってご存知ですか?

これは子ども向けの絵本のタイトルです。その品、捨てるのもったいないのです。何年も着ていない衣類、使っていない食器、詰め込んだままの押し入れの中身... 家庭ごみや、粗大ごみとして捨てる前に『もったいないくない』手離し方をしませんか?

#### ◆メルカリやヤフオクの利用～自分や家族で売る

「メルカリ」は、フリマアプリとして利用者が急増しています。スマホから簡単に売り買いができ、購入する事もできます。品物が届いた事を確認してから出品者に入金される仕組みなので、騙される事は少なくなりました。写真撮影などの出品、質問などへの応答や荷造りが面倒ですが、利用者がとても増えています。ご家族やお友達に頼める方がいたら、やってみるもの一つです。意外な品が高値で売れる事があるので、楽しみにもなります。

#### ◆消費者被害に要注意! ～安易に業者を家に入れない

「衣類などを買い取ります!」という電話は「押し買い」といい、貴金属を安価で引き取っていく詐欺です。電話には決して対応せず、話し相手になってはいけません。また、「高価で買い取ります」という宣伝文句に騙された方が沢山います。TVや宣伝文句に騙されないように注意しましょう。『何でも買い取ってくれる』にも要注意です。何でも買い取ってくれる訳が無いのです。その分、他の買取額が安くなっていると認識した方が良いでしょう。

→次回の後編はリサイクルショップやチャリティの利用方法などをご紹介します! お楽しみに♡

**ひとり入院でも大丈夫**  
あなただけの  
**プライベート看護師が**  
病院に伺います!

□なんでも頼める?  
□肌着の洗濯  
□ほしいもの

急な入院でも  
不自由ないけ

大丈夫です!  
おまかせ  
ください!

TEL 045-479-3280  
受付: 9:00~17:30 (土日祝休)  
横浜市都筑区見花山1-30-3階

ケアミーツ

**古いアルバムの写真を  
1冊の本にして  
家族に残しましょう**  
訪問して一緒に写真の整理をします

お子様やお孫様への想いも  
言葉に残せます

自宅に来てもらったので  
負担なく助かりました

家族が困らないように  
綺麗にまとめておきましょう  
写真整理は 元気なうちに

写真整理 データサービス/家族写真集制作 など  
お気軽にお電話ください

写真整理の専門家 **050-5217-0761**  
こころBOOK ホームページ: <http://kokoro-book.jp/>  
横浜市青葉区美しが丘1-13-10

~女性の行く「お片付け」安心と信頼のサービスです~  
**片付けたい!**  
使って欲しい  
どう捨てればいい?

一緒に片付け問題を  
乗り越えましょう

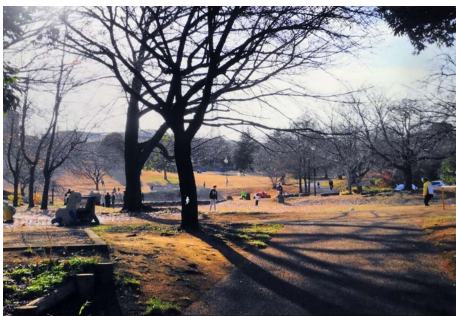
・生前整理・施設へ入居に伴う片付け  
・家一軒丸ごと片付け・空き家整理  
・不動産売買に伴う片付け・遺品整理

**☎:045-624-8272**  
〒225-0002  
横浜市青葉区美しが丘1-13-10-107  
HP: [www.amazy.co.jp](http://www.amazy.co.jp)  
アメイジー株式会社



## 東山田公園

GOGOクラブ  
撮影: 矢代敏幸  
撮影日: R3.1.3



# 会員の皆さんからの 都筑区のオススメ



## 川和八幡宮

コスモスクラブ  
撮影: 生田晃隆  
撮影日: R2.3.31



## 大原みねみち公園

コロナ禍も  
緑道に集い  
太極拳 謝々

長坂町内会  
長友会  
撮影: 菊川フジエ  
撮影日: R2.11.27



## ご案内

区政推進課がまとめた『都筑区 水と緑の散策マップ』  
区役所1階売店でお求めください(有料)。  
たいへん立派なコースガイドです。  
また時々、区政推進課が「まち巡り」を企画しています。  
区役所1階のチラシコーナーも探してください。

## 東山田百貫石の前

東山田はなみずき  
街道を健康散歩  
しています

東光会  
撮影: 酒井耕作  
撮影日: R2.12.19



## 富士公園内

あじさい会  
撮影: 王子好徳  
撮影日: R2.11.16



## せきれいのみち

MGCRS  
シニアクラブ

撮影: 鈴木誠  
撮影日: R2.12.6



## 大塚才勝土遺跡公園

大柵寿会  
撮影: 田中康彦  
撮影日: R1.5.1



## 長坂町内

平台真菜月会  
撮影: 木村



## 紅葉の季節

松寿会  
撮影: 井上勢一

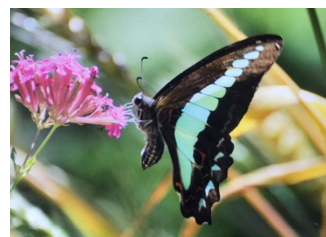
## 鶴見川の野鳥 アオサギ

川和第二寿会  
撮影: 鳥谷知由  
撮影日: R2.5.8



## 長坂町内

長坂町内長友会  
撮影: 松本昇  
撮影日: R1.9.10



## 中川中央 歴史博物館交差点 (大塚遺跡公園下)

牛久保東年輪会  
撮影: 梶井正之  
撮影日: R2.12.25

