

塙山ふくしかわら版

第244号
塙山学区住みよいまちをつくる会
福祉局
Tel 34-5431

はなやま敬老会

9月29日(土) 9時～

涼しい秋が待ち遠しく感じられますが、皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。

今年度も「はなやま敬老会」を9月29日に塙山小学校体育館で開催します。80歳以上の対象者は562人(9月4日現在)で、25名の方々が米寿(昭和5年、6年生まれ)を迎えられました。学区の100歳以上は4名で、すべて女性です。最高齢は107歳で千石町の椎名シヅさん。次いで102歳は金沢町の照山綾子さん。100歳は2名で、金沢町の北見きみさんと塙山町の澤島きみさんです。

ささやかではありますが、皆さんの長寿を祝って、住みよいまちをつくる会、塙山小PTA、育成会、塙山女性会などの地域団体が協力して、心温まるお祝いをいたします。どうぞご近所同士声をかけ合ってください。受付後にご希望の方には一人ずつ写真撮影を行います。また、足腰に不安がある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」での送迎をいたしますので、9月27日(木)までに交流センターへご連絡ください。

はなやま敬老会プログラム

日時 9月29日(土) 9時～11時

場所 塙山小学校体育館

- 受付 9時～9時45分
市からの案内状をご持参ください
- 個人写真の撮影(希望者のみ)
9時～9時45分
- 式典 9時45分～
- アトラクション 10時25分～
- 日立市文化少年団おこと子供教室
- 塙山小ソーラン

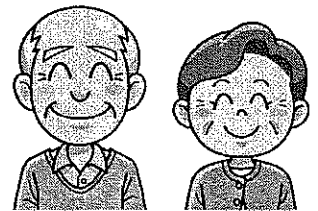
- * 小学校敷地内は禁煙です。
- * 上履きをご持参ください。
- * 相乗りタクシー「ハナ&ピア号」での送迎を希望される方は、9/27までに交流センターへご連絡下さい。
料金は、片道300円です。
- * 9/29の13時から10/6まで塙山交流センターで祝品のみ、お渡します。(はがき持参)
- * 塙山小学校敷地内は、車は一方通行となりますので、ご注意ください。

お問合せ ☎34-5431

《9月～10月の木曜サロンのプログラム》

◆ところ 塙山交流センター ◆とき 毎週木曜日 午前10時～12時
☆9月 10月

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 6日(木) 体操サロン | 4日(木) 体操サロン |
| 13日(木) 詐欺被害防止講話 | 11日(木) 移動サロン |
| 20日(木) 体操サロン | 18日(木) 体操サロン |
| 27日(木) 交通安全講話 | 25日(木) 塙山幼稚園児との交流 |



足腰に不安のある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」を利用してお越しください。前日の5時までに予約してください。予約・問合せは、事務局までお電話ください。

☎34-5431 < 堀江、赤津 >

楽しく食べて、元気に暮らす

高齢者にとって食事は栄養を摂るためではなく、美味しく食べることが大きなポイントになります。食事は毎日の生活で大きな楽しみでもあり、生きる活力にもなります。最後まで自立して食が楽しめるよう心がけましょう。

— 美味しく食べるポイント —

- ・見た目も大切、彩り豊かに。
- ・旬の物を上手に取り入れる。
- ・購入した食物は、新鮮なうちに食べる。
- ・食事の場所を変える。時には、家族や友達と外食するのもいいですね。

— 誤嚥(ゴエン)性肺炎に気を付けよう —

歯の本数の減少や入れ歯などの影響で嚙む力が弱くなったり、のどや食道の筋力の低下で飲み込む力が弱まると食べ物がうまく飲み込めない「誤嚥」を引き起こします。誤嚥した食べ物が気管から肺に入り炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」と言います。

- ・歯磨き・うがい・入れ歯の手入れを忘れない。
- ・嚙む力を助けるために、食事の材料を細かく切ったり、やわらかく煮込んだりする。
- ・食前に口・舌・頬などの筋肉を刺激する「嚥下体操」を実施し、唾液の分泌を促し飲み込みやすい状態にする。

— 消費期限と賞味期限 —

期限表示は未開封の状態安心して美味しく食べられる期限の目安です。開封後は消費期限、賞味期限の日付けは無効です。期限にかかわらず、早めに使い切りましょう

「暮らしサポートあんしん」事業

庭仕事(1時間 1,000円)

部屋仕事(1時間 700円)

協力
スタッフも
募集中です

年会費 1,000円

ひとり暮らしの高齢者や高齢者家族の粗大ゴミの片付け、網戸の修繕、庭木の剪定、買物など自分で出来なくなった事をお手伝いします。困った時は、事務局までご相談ください。
☎34-5431 <瀧口、横須賀>

相乗りタクシー「ハナ&ピア号」 をご利用ください

<利用方法>

① 塙山交流センター窓口で

利用者登録(登録料1,000円)する

② 利用協力金3,000円で、利用券12枚

登録者は、利用券1枚 250円

未登録者は、利用券1枚 300円

③ 利用日の前日までに

塙山交流センターに予約する。

④ 当日、予約した場所(自宅や病院)で待つ。

⑤ 降車する時、利用券を運転手に渡す。

<予約受付>

利用したい曜日の前日の17:00まで

<問合せ> 塙山学区住みよいまちをつくる会

担当: 瀧口、堀江、赤津、横須賀

☎34-5431

相乗りタクシーは、

利用者が2人以上で運行します



自宅やお店の前で、乗り降りできるので安心です

巡回安全サービスを実施します

9月19日(水)午前10時～

「あんしん・安全ネットワーク」の対象者のうち6軒の家の安全点検を消防署・東京電力・東京ガス・関東電力保安協会・トンカチの会と日立市社会福祉協議会・民生委員・住みよいまちをつくる会の福祉局で巡回し、専門的な立場から実施します。ご協力をお願いします。

タクシーのご用命は **安全・安心の**

(有)辰巳タクシー

日立市千石町3-2-13

0294-36-0163

10人乗りジャンボタクシー予約もります