

シルバー情報紙  
北永井 1 区・2 区・3 区

# 北ひふみ

♡♡手と手をつないで元気になろう♡♡

第 45 号  
平成 29 年 7 月 1 日発行  
北永井地区  
社会福祉協議会

## 趣味に生きる

第 2 回 上村七郎さんその 2

沢山の趣味や活動を重ねていらつしやる上村さんですが、更にお話が進むと、若い頃の事を思い出されて、雑誌を二冊出してこれ、見せてくださいました。『宝石』と『レクリエーション』で、見出しに「家づくりレクリエーション」とあって写真と記事が紹介されています。

「ええっ、家まで建てちゃったんですか?」「あ、仲間とみんなで作ったんだよ。取材は一ヶ月位かかったよ。」との事。40歳半ばにNHKの取材も受けたとの事。有名な山川静夫アナが訪ねてくださったらしい。各出版社もこそ

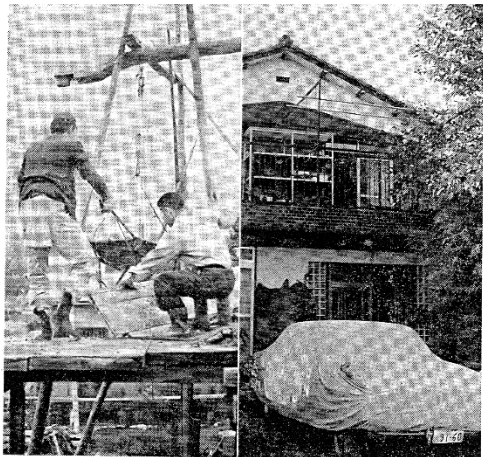
って取材に見えて、他の雑誌にも載ったが、親戚に渡してしまい今手元に残っているのはこれだけと、その雑誌を貸してくださいました。

### 家づくりレクリエーション

——ハンドル持つ手に  
かなづち握り——

タクシー運転手

上村七郎



何ごともみんなで協力(左)。これが手づくりの我が家(右)。

その中から抜粋すると、表題に『設計から施工まですべて玄人

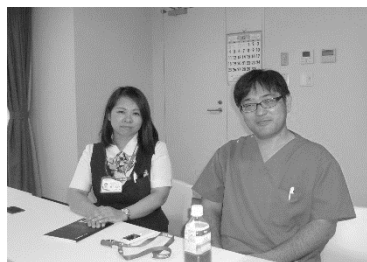
はだし』とあって、勤務先労組の組合活動の一環で、土地の共同購入から、資材購入、基礎工事から仕上げまでいちおう住めるまでの工程を相互の助け合いで進めたとのこと。色々上手いかなかった所もあったが手造りの家は大変な思いもしながら5年と云う長い期間をかけて造っていったので愛着があり『自分の設計から成る手作り家は非常に住みやすい。』と話していました。イヤーおみごとですね。

「病気知らずでがんばれたことが、良かったよ。」ご兄弟も皆元気でご長寿の家系のご様子。何よりのことです。昔話に花が咲き、懐かしく若かった頃の戦中戦後の食料難、生活ぶりを語られ、もつたいたないの精神で生きてきた旨も語られていました。

あまりにも沢山の趣味とか、生活ぶりの変遷に、私達は感嘆の声をあげました。まだまだ楽しい生活ぶりが続くよう、これからも祈っていますとお伝えし、おいとま致しました。

## 暑い夏を元気に 乗り越えるには

いよいよ夏を目の前にして、特に高齢者の皆様が無事にこの暑い夏を乗り切るために、どんなことに注意して生活をしたらいのかを、イムス三芳総合病院の地域医療連携室に取材をお願いしたところ、ご承諾を頂き、6月16日(金)、病院をお訪ねしました。当日地域医療連携室の宮下さんから循環器センター長の黒木崇文先生をご紹介頂きました。



宮下さん・黒木先生

はじめに「熱中症の予防」「夏特有の病気」「夏バテ防止策」などをお聞きしたいと申しあげ、先ず

は黒木先生から自己紹介のような形で、お医者さんになつたいきさつをお話し頂きました。ご出身が狭山ということで、ぜひ地元での地域医療の充実のために働きたいという大きな目標

を掲げておられるそうです。  
では先生のお話を 2 回にわた  
ってお伝えします。



『熱中症について』

熱中症が発生しやすい目安と  
しては気温が 31 度を越えると危  
険信号ということで、対策が必要  
になります。ポイント①まずは不  
要不急であれば、出来るだけ涼し  
い時間に帽子などを被って作業  
を終了させること。ポイント②気  
温が上がってきたら扇風機やエ  
アコンなどをこまめに使って、体  
温が上がらない工夫をすること。  
ポイント③風通しの良い汗の吸  
収の良い衣服を身につける。次に  
**脱水症の防止として特に高齢者は  
脱水症状を自覚できなくなる。従  
って、暑さや喉の渇きも感じにく  
くなる危険がある。**そこでポイン  
ト④温度計など客観的に高温を  
目で確かめて、定期的（2 時間ご  
と位）に水分を取ることです。ポ  
イント⑤水は室温位に冷やしたも  
のもので、キンキンに冷やしたもの  
は体調によりよくないそうです。

スポーツドリンクについては、高  
齢者には、糖分が多いため、1 カ  
ップの内 3 分の 1 はドリンクで、  
残りは水という配合で飲用する  
のが良いそうです。コーヒーは離  
尿作用が進むので、あまりおす  
めではないようです。

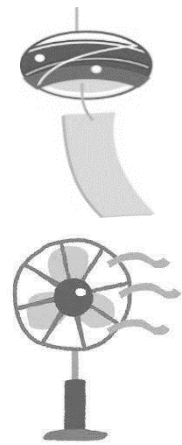
でも、トイレを気にして水分を

取らないのは良くありません。お  
茶よりも水の方。塩分をしっかりと  
摂るには、やはりポイント⑥ 3 度  
の食事をしっかりと食べること  
が最も大切。水分が体内に不足す  
ると、血液がどろどろになり、脳  
梗塞や心筋梗塞になり易くなる。

次に昼寝の効果について話が  
出ました。ポイント⑦昼寝は夜の  
睡眠に影響を与えない範囲でよ  
ろしいそうです。目安は昼食後、  
15 分〜30 分（長くても 1 時間以  
内）で、寝過ぎはマイナスだそう  
です。夜眠れないという現象は体  
にそれなりのストレスが溜まり、  
血圧の変動が大きくなるようで  
す。その結果、自律神経が不安定  
となり、めまいや転倒につながる  
現象が起き易くなるそうです。転  
倒から骨折、寝たきりと悪い循環

に陥らないことが大切です。

次回に続く



◇ 行事のお知らせ ◇

☆おはなげたけ食会

7 月 20 日(木) 8 月 17 日(木)  
時間… 11 時〜13 時  
場 所… 北永井 2 区集会所  
参加費… 400 円  
対 象… 65 歳以上の一人暮らし

☆ふれあいサロン北永井 2 区

7 月休み 8 月 24 日(木)  
時間… 13 時 30 分〜15 時 30 分  
場 所… 北永井 2 区集会所  
参加費… 100 円  
対 象… どなたでも

☆健やかいもっこ体操

7 月 19 日(水) 8 月 16 日(水)  
時間… 10 時〜11 時 30 分  
場 所… 北永井 2 区集会所  
参加費… 無料  
対 象… どなたでも

申込… ☎ 258-3200 (桐山)

☆ふれあいサロンふるさと

7 月 19 日(水) 8 月 16 日(水)  
時間… 11 時 30 分〜14 時 30 分  
場 所… 北永井 2 区集会所  
参加費… 200 円  
対 象… どなたでも

☆みよしいもっこ体操

7 月 4 日(火) 8 月 1 日(火)  
時間… 13 時 30 分〜15 時 30 分  
場 所… 北永井 3 区集会所  
参加費… 無料  
対 象… どなたでも

☆すみれサロン

7 月 13 日(木) 8 月 10 日(木)  
時間… 10 時〜12 時  
場 所… 北永井 3 区集会所  
参加費… 100 円  
対 象… どなたでも

申込… ☎ 258-5169 (曾我)

あとがき

初夏に孫が誕生。抱いている  
と小さな体から溢れるパワーが  
流れ込んでくるようで、元気を  
貰うとはこういう事か…と超幸  
せなバアバしてます。

編集員 《E》