

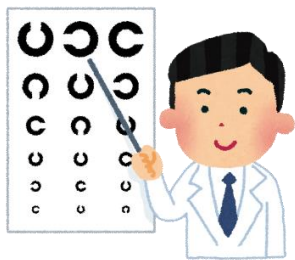
# いざよひの里 NO.67

## ◎「白内障」について

白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。水晶体と目の中でカメラのレンズのような働きをする組織です。

私は目がかゆいので35年ぶりに眼科へ行きました。そこで白内障と診断され、年齢より老化が進んでいると言われました。私は今、75歳です。目の手術は怖いので不安でしたが、ようやく決心して7月24日右目、31日左目の日帰り手術をしました。手術は10分強で、麻酔も目薬で痛みもありません。手術後は、眼鏡なしではつきり見えるではありませんか！強度の近視で眼鏡をかけても見えなかつたのが、眼鏡なしで見えません。また、視野が明るく見えます。本当に5年は若返ったと感じました。しかし老眼はきつく、老眼鏡が必要になりました。もし、皆さんの中で視力が衰えたと感じたら、眼科医に相談することをお勧めします。

(文・大西一弘)



## 9月会食会

9月に入り、まだまだ暑い日が続く夏も感じ体調も崩しがちですが、19名の方が元気に参加してくれました。皆が楽しみにしている食事は、チキンピタを主菜に冬瓜のスープなど旬の野菜を取り入れたポリウムのある献立で、とても好評でした。食事の後は「邑水会」男性2名、女性4名の皆さんによる民謡です。青の揃いの和服を着て登場し、尺八と三味線の生演奏はとても落ち着く音色です♪東京音頭、ちやつきり節など11曲披露してくれました。本格的な民謡に、口ずさんだり、炭坑節では踊ったりして楽しみました。秋は敬老会やお祭りなど出演依頼がたくさんあるそうです。ボランティアで皆を楽しませてくれる事に本当に感謝します。

10月はミニ運動会を予定しています是非おいでください！



## おそろい伝言板

みたけ会食会 10月の予定

(65歳以上のおひとり暮らし会食会)

♪ミニ運動会♪

日時：10月18日(水) 11:00～14:00

場所：ふれあいセンター

バスの停留所

竹間沢第一集会所10時20分 ↓セイコーマート10時25分 ↓竹間沢公民館10時30分 ↓サンライトマンション10時40分 ↓西が丘住宅10時45分

参加費：400円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

◎サロン がいひん館 どなたでも

10月10日(火) 13:30～15:30

オカリナ演奏会

出演：オカリナグループ「ティエラ」

懐かしい澄んだ音色をご鑑賞ください！

場所：竹間沢一区第二集会所

会費：100円

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい  
 問い合わせ：049-258-5971

(竹ちく会)



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 音楽ケア体操 13:30～16:00	7
8	9	10 げいひん館 竹間沢1区第2 集会所 13:30～15:30  茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451	11	12	13 歌の会 14:00～16:00 サンライトマンシ ョン集会所	14
15	16	17	18 1人暮らし 高齢者会食会 11:30～14:00 要予約  写経サロン 14:00～16:00	19	20 カラオケサロン 13:15～15:30	21 げんきサロン 13:30～15:30
22	23 いもっこ体操 10:00～11:30 竹間沢公民館	24	25	26	27 歌声喫茶 13:15～15:30	28
29	30	31				

\*各サロン(げいひん館カフェ・歌の会・いもっこ体操を除く)会場はみよし台1区集会所(MIX)です

### ★歳時記 10月(神無月)

残暑でじめじめしていた空気がカラッとした爽やかな涼気と入れ替わり、空が高く澄み渡ってきました。一番良い季節ではないでしょうか？

天高く馬肥ゆると称されるように、なんでも美味しい季節です。実りの秋で何でも大変美味しくいただけますね。食べすぎには注意をして、美味しいものに沢山挑戦しましょう。

山々は赤や黄色に色づき、空は澄み渡り、旅行にも最適なシーズンです。皆様にはお友達や、家族等と楽しい旅を計画して日本の美しい景色を楽しんでいただきたいと思います。



問い合わせ：申し込み先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180