



# 向こう三軒両隣り

発行責任者/鈴木 完一  
編集責任者/堤 和子



いきいきサロン「いんごの皮むき競争」の一場面

## 会長あいさつ

向山町内会長 鈴木 完一

▼今、国勢調査が行われております。小職もその調査員に任じられ忙しい任務を遂行しているところであります。▼コロナ禍の中、全国的には調査員を確保することが大変だというニュースが報じられています。幸いにもこの地域は、何とか確保されているようであります。▼ところで、各家庭を回っていて気が付いたことがあります。少子高齢化が進行する中で、買い物弱者といわれる方々が増えてきております。▼高齢化が進むにつれ、運転免許を返納する方も増えてきて、買い物弱者と呼ばれる方々の仲間に随時加わっているということも増えている要因の一つだと思われまます。▼そのような中、皆さんが日々の買い物をするようにしているのか大変気になっておりました。が、あちこちで色々聞いてみると、移動販売車が消費者の希望に沿って、決まった時間・場所に定期的に出向き、食品や日用品の販売を行う業者が随分と増えてきているようです。▼このような動きは、行政の手を借りずに民間の努力で問題の解消を試みているように見えて大変心強く感じている次第であります。▼さらに、この動きをシステム化してみんなが利用しやすい環境を作ることができないかと思ったりもしているところであります。まだ、全体像を把握できていないので、何ができるのかは言えないが乞うご期待ということで次回に続く。

ふれあいいきいきサロン

第2回 ミニ・お楽しみ会

9/15(火)実施  
17人参加

今回は、「ミニお楽しみ会」と称し指先運動を中心に椅子に座って実施しました。中でも、紙に描いたリンゴの絵を本物のりんごに見立て、両手の指先を使ってどれだけ細く長く裂けるか(むけるか)…という「りんごの皮むき」競争で楽しみました。

お互いに、あなたの方が長い、短い、太い、細い…など、活気ある会話で盛り上がり自宅では味わえない一時となりました。

リンゴの皮むき競争結果発表

- 1位▶成田いつ子さん
- 2位▶大久保千代さん
- 3位▶鈴木完一さん



皮の長さ、厳正なる計測中



第2回サロンへのご参加ありがとうございます。サロン参加により、皆さん一人ひとりの元気を身近に感じることが出来ます。これからも、皆さんの元気のお手伝いが出来ればと思っています。

次回のサロンへも参加いただき、ともに楽しい時間を過ごしましょう

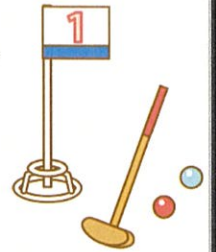
第3回 向山町内会

グランドゴルフ大会

開催のお知らせ

今年も、好評につきグランドゴルフ大会を下記の通り開催します。

豪華賞品ゲットを目指し奮ってご参加ください。



10月18日(日) 9時30分～  
向山駅前「ふれあい公園」

申込み 10/14(水)までにお申し込みください

申込先 大久保松葉会会長・鈴木町内会長

※参加賞と豪華賞品(男女各1～3位)を準備しています。

女性部

本村へハイキングに行こう!



10月11日(日) 9時:スタート

【行程】…(予定)

9:00 向山集会所スタート

10:00 本村ふれあい公園到着  
(昼食)

※女性部で、豚汁を準備します

12:30 本村出発

13:30 向山到着

雨天の場合

集会所にて

「マスク作り」します

～裁縫道具を持参  
ください～

※布は、準備します。

女性部では、心身共に元気になろう!を合い言葉にハイキングを企画しました。男女問わずどなたでも参加できます。

参加希望の方は、当日集会所へお越しください

※飲料とおにぎりをご持参ください

特殊サギに注意! 電話でお金の話が出たらサギですすぐに切りましょう

◆TVや新聞などのニュースにアンテナを張って 大事なお金を魔の手から守りましょう!

## いまだから実践！ 高齢者が気をつける ポイント



### 動かない時間を減らそう

ラジオ体操など、自宅のできる体操でも筋肉の衰えを予防できます。

### バランスの良い食事を摂ろう

こんな時こそ、しっかりバランスよく食べて栄養を摂り、身体の調子を整えましょう。

### お口を清潔にし、しっかり噛んで食べよう

人と話す機会を持つこと、しっかり噛んで食べることで、口の力の衰えを防止することにつながります。

### 家族や地域の仲間で支え合おう

高齢者にとって、人との交流はとても大切です。行動が制限される今こそ、家族・友人・ご近所同士がお互いに支え合い、意識して交流しましょう。

.....

生活不活発を予防するため、いきいきサロンへ参加してみるのもいいかもしれません…ね。

9/20(日)、6人の方に参加いただき、駅前「ふれあい公園」の草刈りを実施しました。ご覧の通り、公園内はもちろん、バス停付近の草もキレイに刈り取られ、バスを待つ間も心地よい場所となりました。みなさんのご協力に感謝申し上げます。



## 2020 祝・敬老に寄せて

70歳の方、75歳以上の方へのお祝いは  
対象者のご自宅へ随時お届けいたします  
少し、時間がかかるかもしれませんが  
お待ちしておりますよう  
お願いいたします



民生委員 相坂昌子 (56-2064)  
堤 和子 (56-2847)

## これからもズット予防



手洗い&  
マスクで  
感染予防

### 川柳サークル ◆5周年◆おめでとうございます

毎月、私たちに「共感」と「笑い」と「リアル」を届けてくださっている川柳サークルの活動が6年目を迎えました。

向山川柳のファンも多く、読者の注目の的となっています。これからも楽しみにしています♪



- \* 価値観は 違って当たり前 夫婦でも
- \* Go To か ステイホームか 悩ましい
- \* 扇風機 洗濯物にも 利用し
- \* カメモシの 臭い漂う 夏終わり
- \* 早く来い カラッと涼しい 秋の風
- \* 暑いのか 寒いのかどっち 明日の天気
- \* 不眠症 寝付いたとたん 朝になる
- \* 人よりも ペットがグルメに なっていく
- \* カーナビに 良い運転と ほめられた
- \* 気付いたら 好きなお菓子は 期限切れ
- \* 妻よりも 夫の味に 星三つ
- \* 骨密度 体重ほどに なげ増えぬ
- \* もう秋か 自粛いつまで 続くのか
- \* この夏は コロナ猛暑の ダブル責め
- \* コロナより 人目が怖い 感染者
- \* 初スマホ 予約電話で 再確認
- \* 山登り 登り切るまで 振り向くな
- \* 藤井さん 将棋人気の 火つけ人
- \* ほめられて やる気出して もう一品
- \* 苦難こそ 人生航路の 醍醐味だ
- \* リハール あれば良かった あの場面
- \* 一人だと 続かぬ体操 なぜかしら
- \* せつかくの 化粧汗で はがれ落ち
- \* 時早し コロナコロナも 秋の風





### 旬の味覚 《じゃがいも》

●じゃがいもには意外とビタミンCがたくさん含まれています。その量はほうれん草やミカンと同じくらいです。しかも、じゃがいもの中のビタミンCは、デンプンに守られて加熱しても壊れにくいそうです。ビタミンCの働きは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、カリウムも含み、塩分を排泄する作用もあります。(芽や青い部分は毒があるので注意)

《揚げずに簡単にポテトチップス》

- 作り方 ①じゃがいもの皮をむき、スライサーで薄くスライスする。
- ②クッキングシートにスライスしたじゃがいもを重ねないように敷き詰め塩を振りかける

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
				【燃えるゴミ】		マージャンの会 9:30~「集会所」
4	5	6	7	8	9	10
	【燃えるゴミ】 川柳サークル 13:30~集会所		【資源ごみ】 缶・プラスチック	【燃えるゴミ】		マージャンの会 9:30~「集会所」
11	12	13	14	15	16	17
女性部 本村へハイキング 8:45集合	【燃えるゴミ】		【資源ごみ】 紙	【燃えるゴミ】	神社ご縁日	マージャンの会 9:30~「集会所」
18	19	20	21	22	23	24
グランドゴルフ大会 9:30~	【燃えるゴミ】		【資源ごみ】 プラスチック	【燃えるゴミ】 いきいきサロン 10:00~		マージャンの会 9:30~「集会所」
25	26	27	28	29	30	31
	【燃えるゴミ】	燃えないゴミ	【資源ごみ】 びん	【燃えるゴミ】		ハロウィン マージャンの会 9:30~「集会所」 

### 日没が徐々に早くなります 早めの点灯を

#### ●歩行者や自転車は

反射材やライトを活用し運転者へアピールを！

#### ●運転者は早めのライト点灯

横断歩道では、減速・停止で歩行者優先！



《第3回 いきいきサロン》  
10/22(木) 10:00~  
集会所での会食はありません。お持ち帰りとなります。

### 【編集後記】

雨上がりに、気付けばすっかり秋の風景。この間までの日差しが恋しくもあり…。季節の変わり目に、今年も変わらずこんな気持ちになりました。どんな社会状況下でも、大地に根づく草花は変わりなく咲き誇り、私たちに元気を分けてくれました。10月になると、暑い夏を越え深い緑色に茂った木々の葉は、色取り取りに色づき始めます。まだまだ、コロナが私たちに脅かしていますが、そんな中でも、ささやかな楽しみとして紅葉を満喫できたらいいな…と思う今日この頃です。



### 集会所の利用について

◎清掃◎ガスの元栓◎暖房◎換気扇◎電気◎戸締まり等の確認を徹底し、消し忘れ、閉め忘れのないようご注意ください。



集会所ご利用の際は、お気軽にお問い合わせ下さい

(鈴木会長) ☎ 090-7938-9258