

琴浦だより



2019年度

5月から元号が『令和』に変わります記念号

皆様いつもお世話になります。平成から令和に元号が変わっても、皆様が健康で穏やかで、はつらつとした生活が続けていける様に、高齢者支援センターもお手伝いさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

○新元号の意味って？

「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように・・・」

と願いが込められているようです。

○どうやって決めたの？

元号法に基づき、「万葉集」から採用されました。



「初春の^{しよしゆん}令^{れいげつ}月にして、^{きよ}氣^{かぜ}淑く風^{やわら}和^{うめ}ぎ、梅は鏡^{きょうぜん}前の粉^こを^{ひら}披^きき、
蘭^{らん}は珮^{はい}後の香^{かう}を^{かお}薫^すす。」 大伴旅人

ちなみに、新元号「令和」の出典となった「万葉集」にある梅花の歌の序文の舞台は、現在の福岡県太宰府市にあった大伴旅人の邸宅だったようです。しかし、市文化財課によると、市内のどこに邸宅があったかは諸説あるようですが、ゆかりの地として坂本八幡宮を訪れる人が多くなっているそうです。機会があれば、観光に訪れてみてはいかがでしょうか。また、日本古来の和歌集である「万葉集」も「令和」にちなんで関心が高くなっているようです。



※元号をネタにした詐欺にはくれぐれも気を付けてください！！

『ロコモティブシンドローム（ロコモ）』って知っていますか？？

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための身体の運動機能が衰えている、または衰え始めている状態で、そのまま放置しておく、日常生活に支障をきたして要介護、さらには寝たきり状態になってしまう危険性が高い状態を言います。

正しい知識を持って、早期に予防する事が大切です！

○ロコモになりやすい人

日常的にあまり身体を動かさず、偏った食生活を送っている方はリスクを高める要因になります。

栄養のバランスを考えた食事を取り、日頃から身体を動かして健康に気を使うことが大切です。

○ロコトレしましょう

ロコトレワンポイントレッスン

下肢筋力をつける「スクワット」

①肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は30度づつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように気をつけて、お尻を後に引くよう

ゆっくり膝を曲げていきます。（ゆっくり5～6回繰り返す）

注意！ 支えが必要な人は、机に手をついて行いましょう



元気で素敵な明日の為、ロコモ予防で健康長寿。

【教室開催しています！】

教室の参加は無料です。お気軽にお問合せください。

開催日	内容	場所
5月10日（金）13時30分～	ノルディックウォーク （屋内編）	十王堂公会堂
5月31日（金）13時30分～	健康のお話し	
5月11日（土）13時30分～	夏場の脱水予防	シーホーム向日葵

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）をご利用下さい。相談は無料です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール：kotoura@ohji.ne.jp

担当 ひらおゆうじ ふじしまひろみ むもとしおり
平尾祐二（社会福祉士） 藤島裕美（主任介護支援専門員） 沼本志王利（看護師）