



## 10月・11月(2017)の行動予定

10月21日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

11月18日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

みんなで楽しくおしゃべり、お茶のみするコミュニティです!

健康づくりのための体操や医療機関の専門職員を招き、認知症予防の学習会実施などにも取り組んでいます。どなたでもご参加いただけます。

是非、ご家族・お友達をお誘いしてお越し下さい。お待ちしております。

11月 6日(月) 支部運営委員会 広報紙“けんこうと平和”の仕分けをします。

ご協力宜しくお願い致します。

12月 4日(月) **新所沢支部健康まつり**

**骨密度チェック**(300円)と、認知症予防運動“DPエアロ”をおこないます。たくさんの方のご参加をお待ちしています!

## 高齢者の交通安全についての学習会

10月30日(月) 13:30~15:30 埼玉西協同病院

講師 埼玉県警 交通安全運転推進委員 荒木敏夫さん

交通事故死 151名 高齢者 86名

事故の特性 見落とし 誤認 注意・判断 タイミング遅れ 過信

横断中 自転車の交差点 自動車右折 一時不停止 信号無視 認知症と交通事故 など

超高齢化社会となり、元気に歩くのは最大の健康です。「子供の横断に注意」から「年寄りの横断に注意」の旗を立てられるようになりました。明日は我が身…ぜひ参加しましょう。



## 「投稿」癌と闘い元気に生きる (連載③)

～運動へのこだわり～

食材購入へは、「徒歩・リュックに荷物を」原則としています。外出時は心がけています。たまには意識して散歩もします。その際、2本の杖を使って歩きます。※30分~1時間程度最後に、風呂場で入浴後、踵落とし体操を始めとし20分ほど体をうごかします。自分では「風呂体操」などと勝手に呼んでいます。この体操のほか、呼吸にも気を付け、腹式呼吸：吐くほうを意識して1日数回行います。歩くとき、自転車を漕ぐときは1吸・2呼のリズムを心がけて実施します。秘訣は、あまり無理せず実践することでしょうか。

まとめ

その為か、人様から肌艶がいい。元気もあるじゃないかと言われるますが内実はトイレを穿いた(おむつ)生活で、便秘・便失禁・尿漏れに悩んでいます。

それを恥ずかしいこととは思わず、あっけらかんと開示し、皆様に理解してもらうようにしています。がんの痛み、排便障害がよくなりますように毎日が訓練と免役力の向上に「自分をさらけ出して」取り組んでいます。 <おわり…>