

役 員 一 覧

支部長	海藤清治
副支部長	石井善昭
"	割貝治子
運営委員	森 幸信
"	清水清治
"	友部安一
"	菅井 実
"	飯村要吉
"	加藤とみ
"	桧佐花林
"	江川厚子
会計	森 友三
監事	飯島正利
"	森 和以

(順不同・敬称略)



大橋敬老会開催

平成26年9月15日の敬老の日に合わせて、大橋公民館において10時より敬老会を実施しました。75歳以上の該当者から59名が参加して下さいました。皆さんが楽しみにしていらつしやり、受付時間よりかなり前から見えになる盛況ぶりでした。

式では、実行委員長挨拶のあと、9名の米寿達成者に祝状及び記念品贈呈があり、市からお見えになった、保健衛生部長の安見和行様から手渡されました。その後、安見様より市長さんからの祝辞をいただきました。更に菅井市議会議員様、森田東中学校長様より祝辞をいただきました。最後に茨城県知事からのメッセージを読み上げ、石井佳二様の謝辞で式を終わりました。

次に飯村老人会長の乾杯で祝宴に入りました。当日用意した昼食は、寿司・折詰め、菓子・飲み物・くだもの(なし)などです。



東小学校の児童20名の皆さんにより、有名な童話「鶴の恩返し」の演奏会形式による音楽劇と、楽器の合奏をしていただき、お年寄りの皆さんは大喜びで拍手喝采でした。しかし東小学校は今年度を最後に閉校が決まっておりますので、一抹の寂しさを感じます。

気心の知れたもの同士が和気あいあいと懇親を深めたのも、お祝いの紅白まんじゅうと記念品を持ち帰り、会を終えました。



芝間市社会福祉協議会

大橋支部

だより

第3号

大麦ばったり



9月8日は十五夜です。夜になると、昔から大橋地区では子ども達が「大麦ばったり」を行う風習があります。「わら打ち棒」を持って各家の前で棒で地面を叩きます。打つ時の囃子言葉は土地によって異なるようですが、大橋地区では大声で「大麦ばったりそばあたりく三角畑に松一本」といいます。意味は不明ですが、わら打ち棒を叩いて畑を荒らす土竜を追い出し、大麦やそばの豊作を祈る意味がその始まりではないかと言われております。

所によつては、月夜の晩のお供え物の団子や柿などを、見つからないように取ってきてもよい、という地方もあるようです。大橋の場合は、叩いたお礼の意味で、団子やふかし芋、果物などをいただきましたが、現在では殆どお金をいただきます。昔はわら打ち棒は自分たちでつくりましたが、今では、地区の大人の方々が作るのを手伝ってくれます。これに似た行事は以前は各地にあったようですが、このように現在も残っているのは珍しいとのこと。一軒一軒まわって大声を張り上げ「苦勞さん」などと感謝されるとうれしくなっています。

清潔な口腔を

長寿会では、8月8日(金)に大橋公民館において「口腔機能の向上に取り組みましょう」というテーマで学習会をひらきました。講師は、友部保健センターの高橋由美子先生と笠間保健センターの海老根真由美先生です。

高齢になると食べ物がかみにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど、口腔機能が低下してきます。また、身体機能や免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。なかでも肺炎は高齢者の死亡原因の第3位であり、9人に1人が肺炎で亡くなっており、特に注意を要します。高齢者に多いのは「誤嚥(ごえん)性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を知らないうちに軌道から肺へ吸い込んでしまうことによる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

口の中の細菌を増やさないためには、食後の歯みがきが何より大切です。特に歯周病の菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯の奥などを丁寧にみがきましょう。義歯(入れ歯)は必ずはずしてみがきましょう。夜間就寝時は入れ歯も洗浄剤の中に入れておき、休みましょう。

歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外にでるのがおっくうで人と話すことがほとんどなかったりというように、消極的な行動ばかりとっていると、口腔機能がどんどん衰え、「口の寝たきり」になってしまう危険がありますので、十分注意して下さい。

口腔機能を高めるために、次のようなことも効果的です。

- 一、しっかりとよくかんで食べる。
 - ・ あごやのどの筋肉が鍛えられる
 - ・ だ液がよく出るようになり消化力が高まる
- 二、バランスのよい食事をおいしくとる。
 - ・ まんべんなく栄養をとることができ、食べる喜びを感じる
- 三、姿勢に注意して食べる。
 - ・ 上体を起こし、あごを少しひいた姿勢だと誤嚥しにくい
- 四、たくさんおしゃべりする。
- 五、歌を歌ったり、早口言葉に挑戦してみる。



草刈奉仕作業

6月21日(土)と8月31日(日)に大橋公民館の清掃作業をしました。内容は、周辺の土手や庭の草刈と、建物の窓拭きです。今年(三十三区(岡之宿))が担当しました。どちらも暑い日で作業は大変でしたが、皆さん力を合わせて頑張りましたので、とてもきれいになりました。お陰様で9月15日の敬老会も整った環境で気持ちよくできました。

花壇の管理



三十三区では、岡之宿子供会を中心として、県道沿いの花壇を管理しています。

7月には、三世代が協力してマリーゴールドやサルビアを植えて道行く人々に楽しみを与えました。また、11月8日(土)には枯れてしまった夏の花を取り除いて冬の寒さに強いハボタンを植えました。作業は大変でしたが、終わったあとできれいに整った花壇を見るのは心地よいものでした。

