

しぶかき

医療生協さいたま・蓮田支部

2022.3.1発行 NO. 250
 蓮田市馬込 3-109 Tel 769-2339
 春日部市谷原2-4-12 Tel 752-6143

新型コロナウイルス感染の高齢者への広がりが続いています。外出自粛で、体力・筋力低下が心配です。あらためて、感染予防を。そして、ウォーキングやストレッチ、スクワットなどの運動を！

空間放射線量測定結果

22年2/9(水) 10:00~11:30 晴 北北西4m/s

場所	地上5cm	地上50cm	地上1m
山ノ神沼	0.10	0.10	0.10
// 柳の下	0.11	0.11	0.11
黒浜公園	0.12	0.12	0.12
// 松の下	0.13	0.13	0.13
西城沼公園	0.11	0.11	0.11
// 遊具下	0.10	0.10	0.10
堂山公園	0.10	0.10	0.10
// 遊具下	0.084	0.084	0.084
根ヶ谷戸公園	0.08	0.08	0.08
// 池の端	0.08	0.08	0.08

表の単位は $\mu\text{Sv/h}$ 。使用機器は RDS-30(GM管式)
 毎月第2水曜日に市内の公園で測定しています。
 皆さんのお宅やご近所で放射線量が気になるところがあれば出向いて測定します。連絡ください。

蓮田支部総会

4月16日(土)

13:30~15:00

中央公民館・第三会議室(2階)

医療生協さいたま発足30年
 かすかべ生協診療所開設25年
 医療生協の活動をより大きく！



みな様のご参加を
 お待ちしています。

蓮田支部長 高岩増子

..... これからの予定

参加は不織布マスクを着用してください。
 新型コロナ感染予防のために、ご自宅で
 検温し、37.5度以上風邪症状、家族に発
 熱者や濃厚接触者・健康観察対象者がいる場
 合は参加は、ご遠慮ください。

また、新型コロナ感染ウイルスのひろが
 りによっては、以下の予定は中止や変更に
 なる場合がありますので、ご了承ください。

3月2日(水) 体操&お茶・おしゃべり会は中止

3月7日(月)~13日(日) 9:00~21:00
 駅西口行政センター2F(※10日(木)は休館日)
 「アフガニスタンに希望をはぐくむ
 ペシャワール会の写真展」
 主催：平和のための蓮田戦争展実行委員会

3月9日(水) 放射線量測定

3月19日(水) 体操&お茶・おしゃべり会
 13:30~15:50 中村家庭保育室
 ※会場がいつもと異なります。

3月26日(土) 歴史散歩
 幸手権現堂堤散策(詳細裏面)

4月6日(土) 体操&お茶・おしゃべり会
 13:30~15:50

4月13日(水) 放射線量測定

4月16日(土) 蓮田支部総会
 13:30~15:00 中央公民館・第三会議室

5月4日(水・みどりの日)
 体操&お茶・おしゃべり会は中止

5月11日(水) 放射線量測定

長引くマスク生活 パタカラ体操で誤嚥性肺炎予防

口の筋肉や舌の動きが弱くなると、飲み込む力が低下し、食べ物が気管に入りやすくなり、肺炎の原因にもなります。肺炎は高齢者の3番目に多い死因です。

マスク生活が続き、喉、舌の衰えが心配です。「パタカラ体操」とは「パ」「カ」「タ」「ラ」の4文字を発声するだけの体操ですが、食べ物の飲み込みをスムーズにして、誤嚥性肺炎の予防が期待できる運動です。

では、大きな声で、一文字一文字、はっきりと、意識して声を出してみましょう。

①唇をしっかり閉じたあと、風船が破裂したときのように勢いよく **パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ** と発声します。

②舌を上あごに強く押しつけたあと、勢いよく **タ・タ・タ・タ・タ・タ・タ** と発声します。

③喉の奥に大きな空間ができるように開き **カ・カ・カ・カ・カ・カ** と大きく発声します。

④舌先をできるだけ丸めたあと、**ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ** と勢いよく発声します。

食前に「パ・パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」を3回行うと唾液の分泌が促されます。慣れてきたらできるだけ早く、繰り返して発声してみましょう。腹筋を使って発声すると、より効果的！

◆「パ・タ・カ・ラ」で「うさぎとかめ」を歌ってみましょう。

もしもしかめよ	かめさんよ
パタカラパタカ	ラパタカラ
せかいのうちで	おまえほど
パタカラパタカ	ラパタカラ
あゆみののろい	ものはない
パタカラパタカ	ラパタカラ
どうしてそんなに	のろいのか
パタカラパタカラ	パタカラパ

転居予定の方へ

その前に、連絡ください。

とくに、県外に転居される方は、早めに連絡をお願いします。

tel 769-2339 (高岩)

幸手宿 権現堂 桜堤散策 歴史散歩

◆日程 **3月26日 (土)**

◆8:20 蓮田駅改札前集合

※ちょっとだけ早めの集合です。

8:35発 蓮田→久喜→幸手→権現堂

※幸手駅～権現堂堤はバス利用

※公園内を自由散策・昼食

◆昼食 お弁当をご用意ください。

◆交通費 (200+250+180) ×2=1,260円

◆地図を用意しますので、途中から「幸手宿」を別行動で楽しむこともできます。

◆緊急事態宣言等により、医療生協として活動休止になった場合は中止にします。