



豊齢者大学「開講式」

6月9日、今年度の豊齢者大学がスタートしました。伊藤藤優作先生を講師に招き「誤嚥性肺炎予防のボイストレーニング」をテーマに、講話と実技指導をいただきました。コロナ禍で人と会ったり声を出したりする機会が減ったことで、喉の筋肉が衰え、誤嚥性肺炎が増えているそうです。口の形や言葉を変えながら、楽しんでボイストレーニングを体験することができました。今年度も皆さんと元気に楽しく学習していきたいと思えます。



▲ボイストレーニングの様子

クラブ活動スタート!

6月16日、第1回目のデイ

スコンクラブを開催しました。豊齢者大学のクラブ活動で一番人気がこのクラブです。ディスクンは、青色と赤色のディスクを的に向けて投げ、その近さでチームごとに得点を競います。投げ方のアドバイスを受けながら真剣な眼差しでゲームに取り組んでいました。



▲チーム対抗戦の様子

保育参観「親子で運動あそび」

6月10日、保育参観のプログラムとして、子育て支援講座「親子で運動あそび」を実施しました。名取市の幼稚園より、幼児・小学校体育指導歴26年のベテラン、副園長の加藤一茂先生にお越しいただき、発達に応じた運動あそびをご指導いただきました。3歳未満児と3歳以上児で時間を分



▲子供も大人も楽しく運動!

親子で楽しむ人形劇上演

6月20日、保育所と小学校低学年、その保護者を対象に人形劇を開催しました。今年度はグリム童話より「ヘンゼル



▲お菓子な家も登場!

とグレーテル」を上演しました。わんぱく兄弟と魔女が繰り広げるストーリーに、子供たちもハラハラドキドキしながら目を輝かせて見入っていました。

子ども会育成会からお知らせ

6月のアルミ空き缶回収にご協力ありがとうございました。今年度の回収予定日は
2回目 9月4日(月)
3回目 11月6日(月)
(関地区はそれぞれ前日に回収)です。スチール缶は集めませんので、分別の協力をお願いいたします。

7月の予定

- 2日(土) 総合スポーツ祭
- 4日(火) みやぎ婦人会館一日研修
- 8日(土) 9日(日) J-L中級研修会
- 14日(金) 豊齢者大学ディスコクラブ
- 23日(日) 親子ふれあい陶芸教室

くらし診療所

所長 阿部 翔太郎

7月の広報誌が発行される頃には、暑い日が続いていることでしょうか。皆様、くれぐれもお体にはご自愛ください。

今日は「ポリファーマシー (polypharmacy)」についてお話ししようと思います。ポリファーマシーは多く(poly)、薬剤 (pharmacy) を内服している状態であり、薬物副作用が懸念される状態です。明確な定義はありませんが、5-6剤以上でポリファーマシーについて考慮しなければなりません。当診療所でも、多い方で10剤以上薬剤を内服している方がいらっしゃいます。心臓疾患や精神疾患などをお持ちの方はしっかりと、多くの薬剤を内服しないといけない場合がありますが、必ずしも必要のない方もいらっしゃいます。例えば、鎮痛薬は便秘を誘発することがありますが、その便秘に対して、下剤が処方されている場合があります。この場合は、下剤を追加するより、鎮痛薬を変更、中止するほうがよいでしょう。薬剤を減らすことで、体の負担が減ることもありますので、当所から、減薬を勧められた場合は是非、お試しくください。

七ヶ宿 ぐらし研究所 だより

※通称:くら研

かまどで炊いた源流米で 焼きおにぎり体験を行いました



かまどで炊くとおいしさもひとしお。七輪でぱちぱちとじっくり焼き上げます。子どもたちはまだかなまだかなと焼きあがりを待ちきれない様子。みんなで素朴な田舎ごはんを堪能しました。

ホタル観賞会のお知らせ

七ヶ宿は4種類のホタルが自生するホタルの里です。そこで7/8(土)にホタル観賞会を行います。今年も湯原地区元気な地域づくり委員会の協力のもとにコラボレーションでの開催となります。当日はホタルのレクチャーを行い、その後マイクロバスでホタルスポットまでお連れします。詳細はぐらし研究所ホームページをご覧ください。町民の参加者は高橋正雄さん(090-8785-6831)まで申込みください。



七ヶ宿ぐらし研究所・くらけんCafé
TEL : 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP