



私たちの湘南御行会だより

令和8年7月5日 293号



素麺販売

好評を博したそうめん販売、今年は販数量売 45 箱でした。この数、単一クラブとしては片老連内では 1 番、市老連全体でも上位に位置しました。皆様ご承知の様に湘南御行会では商品単価にクラブ補助を行いましたので、価格は市老連内一番の安値でした。その結果予定通り、商品売り上げの利益は有りませんでした。手数料としてメーカーから 6 千円頂きました。この金は御行会の収入として計上しました。皆様ご協力ありがとうございました。

さてこの素麺販売ですが、メーカーから数が纏まれば送料無料と言われ、何処の地区でも纏めて購入し、地区の各クラブに引き渡す。更にクラブ内で購入者に配達と言う方法でした。片老連では羊羹の玉屋さんが纏めて購入し各クラブに配送、クラブは役員が各個人に配達です。最近多数の地区からこの方式は、そうめん 1 箱の重さが 1.5 キロ強有り、高齢化した地区担当者、単位クラブ担当者には相当な負担になっている、購入者に受け取りに来て頂いても良いのですが 80 歳後半の会員に取りに来てとは言いにくい。何とかならないかとの問い合わせが多いようです。メーカーの送料に関する考えが変わり、個数に関係なく個人宛の送料が限りなく無料にならない限り、今後そうめん販売の存続は難しくなりそうです。従いまして来年の販売は無くなる可能性が有ります。御行会も市老連の方針に従う予定です。

7 から 9 月生まれ誕生会開催のお知らせ

先月号でお知らせした誕生会です。詳細が決まりましたのでお知らせします

日時：7 月 31 日（金）13 時～14 時 30 分

場所：しおさいセンター工芸室

次第：① 誕生会⇒記念写真撮影、誕生祝い、皆さんでハッピーバースデー合唱

② 講 話⇒転倒を防ぎましょう&夏の健康管理 廣野さん

③ 皆さんで歌いましょう⇒ カラオケに合わせて、童謡、唱歌、等々数曲

大きな声で歌いましょう！スカッとします



出席の可否を 7 月 20 日（月）迄に必ず担当班長に連絡願います。

皆様からの連絡で班長は皆様の近況（体調など）を知ることができます。手が打てますいつものことですが誕生月以外の方も、ぜひ参加ください。玉屋さんの、お赤飯を差し上げます誕生月に該当する方は、下記の皆様です（敬称略）

7月生まれ	菅井 和子	8月生まれ	成田 健治	9月生まれ	横田 澄江
	斎藤清子		岩田 克美		梅津 篤子
	甘粕由美子		関口 修道		川喜多 ユカ
			上坂 律子		三浦 一己
			杉山 武		菅原 智栄子

今年も年金が少し増額になりました。確認しましょう

6 月支給の年金から支給額が若干増えました。支給額には個人差が有り、UP 率は国民年金受給者で 1.9%（満額で月 1,300 円年間 16,900 円）、厚生年金受給者（金額は個人差大）が 2.0%です。率では分かり難いですが、今迄の受給額に増額率を掛けると増えた金額が分ります。物価上昇率より少なく、増額分は直ぐに消えてしまい、私達の生活は厳しいものがありますが、我慢しかないのが実情です、初めての女性総理大臣殿、何とかしてください。

怖い転倒！住み慣れた我が家での『まさか』を防ごう

（「元気に夏を乗り切るために：今すぐできる転倒予防の知恵」）

最近会員の皆様の転倒事故を聞く事が多くなりました、今月は転倒事故を防ぐ特集です

驚きの事実：実は「我が家」が一番危ない？

「転倒」と聞くと、外の段差や階段を思い浮かべがちですが、実は高齢者の転倒事故の約半数以上が「住み慣れた自宅」で起きています。特にリビング、寝室、階段、浴室などは要注意です。また、転倒をきっかけに寝たきりになってしまったり、打ち所が悪く命に関わる重大な事故につながったりするケースも後を絶ちません。そこで 自宅に潜む「転倒リスク」チェックリスト。まずは、ご自身の生活空間を見直してみましょう。

- ① 床に新聞、雑誌、コード類が置いたままになっていませんか？ 部屋の境目に有るわずかな段差や、じゅうたんのめくれにも足が引っかかりやすくなります。階段に滑り止めは有りますか？
- ② スリッパや厚手の靴下を履いていませんか？ すべりやすく、足元が不安定になる原因になります。室内でも滑り止め付きの靴下などがおすすめです） 夜中、暗い中トイレに起きていませんか？
- ③ 寝室からトイレまでの動線には、足元灯やセンサーライトを置くと安心です。昨年の新年会で足元ライトを差し上げましたご利用ください
- ④ よく使うものが高い場所にありませんか？ 台に乗って物を取ろうとした瞬間のふらつきが大変危険です。目線の高さに整理しましょう

今すぐできる！「転ばない体」をつくる習慣

転倒を防ぐには、住環境の整備と同時に、日頃のちょっとした意識が大切です。

- ①「急がば回れ」の精神で 電話が鳴ったとき、チャイムが鳴ったとき、急に立ち上がると血圧の変動でクラッとする場合があります。「一呼吸おいてから動く」を意識しましょう。
- ②足指と足首を動かす「座ったまま体操」 椅子に座った状態で、つま先を上げ下げしたり、足の指でグーパーを作ったりするだけでも、歩行時のつま先の上がり方が変わり、つまずきにくなります。足腰を鍛える毎日の散歩も大切です。杖の使用もOK、一步ずつ自分のペースで。
- ③水分補給をしっかりと 体が脱水気味になると、ふらつきやめまいが起きやすくなります。喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。これは熱中症の予防にもなります。『自分はまだ大丈夫』という過信が一番の禁物です。部屋は片付け、段差のない安全な暮らしと、毎日の軽い運動で、いつまでも自分の足で元気に歩める体をつくっていきましょう！」

ふれあい広場 川柳

投稿者 田中邦彦

- 味わって 食べてみたい な わんこそば
- 若作り したのに席を 譲られる
- 混浴は 足湯だったと 友ばやし

投稿者 岩田克美 グラウンドゴルフ湘南御行会の様子

- 一打入り またもや女子だ 我寂し
- 女子の声 響くグラウンド 色香なり
- なでしこの 声でおのこが 奮起せり

これからの主な予定

- 7月14日（火）13時スマホ勉強会 工芸室
- 7月15日（水）片老連定例会議
- 7月23日（木）グラウンドゴルフは
小中学校夏休み前最終練習日
- 7月24日（金）9時半 役員会
- 7月31日（金）13時誕生会 工芸室

編集後記

6月21日は夏至でした。1日が本当に長いですね
今年は台風の当たり年だそうで梅雨も雨が多いそうです
更に今年も猛暑が続くとの予報です。早めに適度な冷房の使用をお忘れなく。31日は誕生会です。暑さ対策をしてお出掛けください。記事に僅かですが年金が増額されたと書きました。何時になっても物価の高騰に追いつきません。食料品本当に高くなりましたねコンビニで200円以下の「おむすび」が無くなりました

