

# ひだまり

発行日 平成30年3月20日  
発行 松風台社会福祉協議会

## 『口の機能と成長について』

～第14回 福祉講座～

2年ぶりの福祉講座が2月17日、さくら歯科の仲間恭洋先生をお招きして行われました。口から始まる健康について教えていただきました。

### オーラルフレイル予防？

口の中の環境が悪くなると全身の虚弱(フレイル)になっていきます。舌運動の低下、むせるなど口の衰えに早めに気づいて受診し、機能を取り戻しましょう。茅ヶ崎市でも2015年から取り組んでいます。

### 高齢者

寝たきりになると顎が上がって口が開き口呼吸になります。上唇と下顎が動かないと、舌が固まってしまう。顎が動けば舌も動きます。頸部のリラクゼーションや背部のマッサージで動かしていきます。筋肉をほぐしてあげると血行が良くなり動くようになります。

### 乳幼児

上唇↓下顎↓舌の順に運動が

出来るようになり、これが出来れば食べられる口になります。(これは入院中の高齢者も同様です)

1才2か月以降の授乳は、口の発育に影響を与えます。うまく舌を動かすことができず、食べ物を消化するための口が出来ないため、発音障害や歯並びに影響します。また環境やストレスが顎の大きさや噛み合わせなどの発育に影響し、呼吸障害になることもあります。

口の中が過敏な子どもの場合、母子の信頼関係の構築が成長には欠かせません。2才になって指しやぶりする時は不安が強いので、ハグして安心感を与え、いっぱいお話をして触れてあげましょう。

子どもの舐めまわし、おもちゃ舐めには意味があります。口と指の感覚を統一させ、その感覚を学習することが母乳飲みから食べることへの準備なのです。

### 姿勢を良くして鼻呼吸しよう！

姿勢が悪いと肺を圧迫して苦しいため口呼吸になり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。鼻呼吸



して姿勢を良くするとむせなくなります。鼻の奥の上咽頭は他の部分の病気に影響しており、鼻呼吸することで改善できることがあります。

### 食べる姿勢

ごはんを食べる時には脇を閉め、両足を床に付けます。

### 歩く機能と口の機能の連動

歩くことで口が機能し食べられるようになります。

◆食べる、歩く、話す、正しい姿勢など何気ない行為にはそれぞれ意味があり口腔と連携しています。専門家の定期的な口腔ケアと共に、心のケアや周囲とのスキンシップやコミュニケーションも口の機能と成長に大切と感じました。

(小林美咲子)

## 歌の街

### 感謝状の受領と歌の街の10年

大友 元春

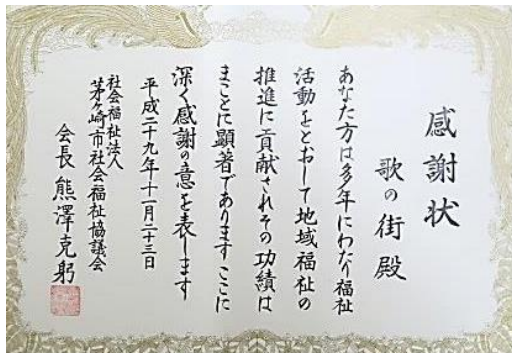
「歌の街」は昨年9月で10周年を迎え、その継続した活動に対する感謝状を、去る11月に茅ヶ崎市の社会福祉協議会から受領しました。「歌の街」がこれほど長く続いたのは、懐かしい歌を合唱する楽しさに共感された方々の参加があったからこそで、この感謝状受領を皆様とご一緒に喜びたいと思います。

「歌の街」は今年の2月までに115回も開催され、参加者数は延べ3000人を越えています。童謡・唱歌・抒情歌・歌謡曲までの広いジャンルの中から、これまで約400曲もの歌を1300回も唄って来ました。前号の「ひだまり」に有元佳子さんが「歌の街」を始めた頃の思い出を書いています。当時に比べて平均年齢は？歳ほど高齢化しましたが、今でも参加者の皆さんは懐かしい歌を唄う喜びを噛みしめておられるようです。高齢化が進みつつあるスタッフですが、今後も出来る限り長く「歌の街」を継続して行こうと話合っています。

### 平成30年度「歌の街」開催予定日

|          |          |           |           |          |          |
|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 4月21日(土) | 6月10日(日) | 9月9日(日)   | 11月17日(土) | 1月13日(日) | 3月10日(日) |
| 5月13日(日) | 7月21日(土) | 10月14日(日) | 12月9日(日)  | 2月16日(土) |          |

### 茅ヶ崎市社協 感謝状



亀井 伊藤 有元 大友 佐竹 内田 田中  
「歌の街」スタッフ

## 松の実会

### いっしょに過ごす幸せ

有元 佳子

「春は名のための風の寒さや・・・」と歌われる早春賦、江間章子さんの作詞です。今年は特にこの歌が心に響いてきます。立春をすぎても厳しい寒さが続いているせいでしょう。

そんな中であって定例の「松の実会」には元気な姿で皆様が集まって下さり、明るい笑顔で朝の挨拶をかわしたり、おしゃべりの輪に包まれる時、ほんと幸せを感じます。

「松の実会」は地域のデイサービスとして発足し、すでに25年が経ちました。松風台は現在茅ヶ崎市中で高齢化率1～2位と言われる地域になっています。高齢になっても元気でいきいきと過ごせる街、幸せに年を重ねる街、そんな地域にしたいと松の実会を続けています。毎月第三水曜日午前10時から自治会館集会室は元気な笑顔がはじけ、みんなで過ごす楽しいひとときになります。

季節感あふれるイベント、お誕生会でお花のプレゼント、そして元気を保つ体操や歌の合唱、ゲーム等があり、楽しい昼食会へと続きます。彩豊かなお弁当と美味しい暖かな汁物を頂きながら幸せな気持ちに満たされます。松の実会は現在31名ですが、誰でも入会できます。車いす利用も大歓迎です。地域の中でお友達になり、松の実会で一緒に楽しみを分かちあい、幸せな時間を持ちましょう。お待ちしております。

毎月第3水曜日 10時～13時 自治会館 集会室

自治会ホームページ「松風台自治会」で検索できます。最新の情報を閲覧してみてください。

## ほっとサロン

豊島 智紗子

月に2回だけの喫茶店ですが、いつも多くの方々に利用していただき本当にありがとうございます。

数独を楽しんでいらっしゃる方々、体調を崩された後もまたお元気で将棋を打ちに来て下さるお二人、運動の後で寄って下さる皆さん、自治会や社協のグループの打ち合わせに利用して下さる方々、いつもサロンを賑やかに盛り上げていただいています。嬉しいことにテーブルと椅子が足りなくて慌てて追加することもあります。

おひとりで来られてもスタッフや他の利用者の中にきっと知り合いが見つかると思います。お友達やお仲間のお喋りも大歓迎です。四月からも今までと変わらない活動をいたしますのでよろしくお願いいたします。

毎月第2・第4水曜日(12月は第2のみ) 13時～15時 自治会館 集会室

費用 コーヒー・紅茶 50円 民生委員への相談もできます

活動日時 :  
第1・第3 火曜日  
10時～12時  
活動場所 :  
自治会館 集会室  
参加費 :  
1回50円(保険費)  
対象 :  
0歳児～未就学児とその  
保護者  
(おやつ持参OKです)

## 松風台子育てサロン「まつぼっくり」

馬瀬 功子

3月は年度末の月です。サロンでもお子さま方が次のステップに進む4月を迎えます。とても喜ばしい気持ちの反面、別れはとてもつらく、さみしいものがあります。お子さま方はサロンの中で数多くの経験や体験を身につけています。

例えば、遊びながら知恵を出し、お友達と行動を共有したり、おもちゃ等でのゆずり合う気持ち、思いやる気持ちを持ったり、最後のお片付けの手伝い等々、自然の中で学んでいる様子はほほえましい限りです。

スタッフはこのような成長の様子を楽しみ、胸に抱きながら毎年3月は送り出しています。この先、再会できますように、親子でサロンにお出かけ下さいませ。また、新しくデビューしていただけるお母さま、お子さま、心よりお待ち申し上げます。

一度ぜひ遊びにいらして下さいませ。

## 松風こどもクラブ

塚田 桂子

今年度も多くの方にご協力いただき無事に活動を終えることができました。どうもありがとうございました。今現在、子どもクラブの運営を3人で行っていることや、小学生が何人いるのか正確に把握できないことで行事の告知を周知する難しさを感じております。

子どもたちが地域で楽しく過ごし、それと同時に保護者同士が繋がっていける活動を通して、次世代へと続いていく「子どもクラブ」であってほしいと考えております。まだ手探りの状態ですが、次年度もどうぞよろしくお願い致します。



民生・児童委員  
山口 正美  
立花 京子  
松尾 守人

民生・児童委員から  
松尾 守人  
今年3年に一度の在宅高齢者実体調査が6月1日から7月31日の予定で実施されます。今回は高齢者の捉え方を現状に合せ等で、調査対象者が、従来の65歳から75歳へ変更となりました。皆様のご協力をお願い申し上げます。  
また、避難行動要支援者支援制度が開始されました。この制度は本人の同意を得て作成された避難行動要支援者名簿を基に、平常時から、いざという時のため地域の共助力を高めることを目的としています。  
普段から顔の見える関係を築き、減災につなげていきしょう。  
皆様お元気にお過ごしください

## 漆塗に学ぶ

坂本 鐵司

古希を過ぎ時間の余裕が生じてきた今、週3日程鎌倉山の漆塗工房に通っている。

工房は朽ちかけた古い木造、作業する漆職人も94歳の女性を筆頭に老人ばかり、色彩で例えれば空間も人も全て渋茶色に見える。若い客人が訪れる時のみ周囲がパツと明るくなりざわめく。そんな世間から隔離された中で小生はひたすら漆塗の弁当箱を作っている。

下地・中塗・上塗を十数回重ね、その都度、漆風呂での乾燥と水研ぎを繰り返す。何事にも速さと合理性が尊重される昨今、気の遠くなるような手間と時間を費やし、それは塗るというより“育てる”といった感じかもしれない。“漆塗は人柄を表す”最近では作品を手持てばそれを造った職人さんそれぞれの個性や人柄を推察できるようになり、また自分と異なる作風を尊重する心の余裕も出てきたような気がする。

この齢に至り言うのも恥ずかしいが、松風台自治会活動(注)では自分の考えと異なるものに接すると、これを攻撃・排除する傾向があった。漆塗では自分の考えと異なる人・作品から刺激を受け学べるというのが実に楽しい。学んでも学習に至らないのは悲しいが…。

編集者(注) 2014年度自治会 総務書記、

その後、社協副会長、自治会館建て替え委員として活躍

坂本氏作品 堆鵜塗 枕草子弁当箱 (編集者注 鎌倉彫独特の重厚な色、繊細な彫刻、見事な逸品)



## もちつき大会が行われました

2月3日、社協・子どもクラブ・ジェントルズ・ふるさとワッショイの共催でもちつき大会が行われました。

会場の南公園には、約250人(内こども約90人)もの方たちに来ていただき、にぎやかな1日でした。



## 編集後記

新自治会館が落成して一年が経った。社協の部会は新会館で活発に活動している。

歌の街は建て替えて前よりも車椅子の方も含めて参加者が増えた。防音効果により音漏れがほとんどないので参加者はピアノ伴奏で思いっきり大声で歌っている。歌詞はプロジェクトで投影している。スピーカーも活用している。

松の実会でもピアノ伴奏で大声で歌っている。

ほととサロンは明るく広い室内にゆつたりとテーブルを配置して大勢の参加者が喫茶をしながらくつろいでいる。

まっぼっくりでは広くなった集会所で床にマットを敷いてお子さんたちが遊んでいる。

亀井