

# ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和5年7月 第204号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

## ＜高齢者ほど水を飲もう＞

女性や高齢者は給水を意識的に控えようとする。水を飲めばトイレが近くなるからです。ある病院のデイケアは、さかんに給水を勧め、医学的に好結果を生むことを説明した結果、今まで車イスを使用していた人が、トボトボながら歩けるようになったそうです。

つまり、水分補給すれば当然トイレも近くなり、トイレ回数も多くなるが、歩くことにより太ももに筋肉が徐々につき、車イスも不要になったそうです。水分が不足すれば皮膚が乾燥し、かゆくなりますがそれもなくなるそうです。もともと大も小も健康に不要な物や細菌の死骸を排出するので、できるだけ体外に出すのが当然です。

更に、大便を数多く出せる人は長生きするそうです。短命な人は数が少ない人が多いとのこと。(NHKTVで放送)

私が通院しているデイケアでも、到着するなり温かいお茶が出され、食事の時は当然お代わりまで勧められ、3時のおやつでもお代わりをして水分補給をしております。まだスラスラと歩けませんが、できるだけ筋肉がつくように、午前と午後の体操も積極的に参加して身体を動かしております。治療と治療の合間には、工作や塗り絵で指先の運動をし、帰宅前はカラオケの発声で腹筋強化をし、クイズ等で頭の体操までしていただき、休みなく患者さんのために種々の治療をしてもらい、感謝々々です。高齢者の皆さんも残りの人生を有意義に生きるために、健康保持のために水をどんどん飲みましょう。

田川 悟

## \*7月の行事予定\*

5日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

8日(土) 自主講座 10:00~11:30

心と身体をリフレッシュ (道ノ尾病院・作業療法士 上村真紀氏)

18日(火) お遊び教室 10:00~11:30

19日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

長崎市消費者センターからのお知らせ

気をつけてください

### サンプルのはずが意図せぬ定期購入に!

- 新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサンプル等を勧められ承諾したところ、そちらが主契約の定期購入になっていたという相談が寄せられています。
- たとえサンプルであっても注文品以外のものを勧められたら、興味がなければきっぱり断り、興味を持った場合も、定期購入になっていないか等の詳細を確認し、説明が理解できなければ断りましょう。
- 商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに、販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。
- 困ったときは、長崎市消費者センターにご相談ください(☎095-829-1234)



(独立行政法人国民生活センター発行 見守り新鮮情報 第447号(2023年3月28日)より抜粋)

<織田信長>…最初から大きな家の息子じゃなしに、いわば最初は小さな10人か15人の会社の社長みたいなものだった。そのときの独裁をそのまま持って行けたから、あそこまでやれた人で、これが足利義昭と違うんですよ。

<足利義昭>…本来が大きな家に生まれて、天下とろうと思って、あっちこっちやったけど、やっぱり足利資本という大枠にはめられてしまうから、なかなかそういうことができない。しかも実力がない資本。名義だけの社長だし、まあ、何か大きなことをやれる人じゃないけどね。

<信長>…短気者。短気と同時に精密に深く考えることもできた。短気というのは一時カットして道を見破る。信長はそういうことは「なかった」と思います。逆上して道筋を見失うというのと違うんだ。信長の思う道筋と、一般の人の常識的に思う道筋とが違うということが…。若いうちから天下をとろうという野望を燃やしては駄目です。

<家康>…にしても若い頃からそんなことは考えていない。それまでの積み重ねで、時期になってパッと花開くわけですからね。

<秀吉>…にしても、信長が生きているうちから天下を取ろうと内心、思っていて、いろいろ下の者を懐柔したり、人心を自分に引きつけようと画策したりした、そういうことは必ず見つかって終わりですよ。彼奴は油断のならないやつだということになる。

○人間は生きものだ。生きものであるかぎり、自由の幼想はゆるされない。自由とは、不自由であってこそ成立するものなのだ。野生の動物たちの生態を見れば、おのずから、それを知ることができる。彼らは、「研ぎ澄まされた」本能と感覚によって、自分たちの世界と子孫の存続をはかるため、きびしい掟を守りぬいている。その上で草原を走る自由が得られることを、よくわきまえているのだ。

○人という生き物はね、良し悪しは別としても、どうしたって昔のことを背負って生きて行かなければならないのですぞ。

○千差万別な幸と不幸の両面が、反復しつつ人生をいろどっていることは、昔も今も変わらないことだ。

(池波正太郎の作品より)



# 四字熟語

いっ 心 □ たい  
一 心 □ 体

二人以上の人が、心も体も一つに結びついて力を合わせること。

しん しゅつ ぼつ  
神 出 □ 没

すばやく現れたりかくれたりして、居場所がつかめないこと。

ちょう ちょう し  
丁 々 □ 止

刃などで激しく打ち合う様子。また、激しく議論しあう様子。

りん き へん  
臨 機 □ 変

何か出来事があった時。変化に応じて適当な処置をすること。

いち じつ しゅう  
一 日 □ 秋

非常に待ち遠しく感じられること。

あん ちゅう さく  
暗 中 □ 索

手がかりがないまま、いろいろとやってみること。

(答) いっしんどうたい 一心同体    しんしゅつきぼつ 神出鬼没    ちょうちゅうはっし 丁々発止    りんきおうへん 臨機応変    いちじつせんしゅう 一日千秋    あんちゅうもさく 暗中摸索