



# どうざか便り

2024年度 第3号

発行:2025年1月1日

幸田町北部地域包括支援センター

題字:幸田町菱池 松本 芳枝様

新年あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、体調を崩されていませんでしょうか。

令和6年度第3号のどうざか便りをお届けします！

## 利用者様の活動紹介 ～まだまだ幼稚園生と同じ～



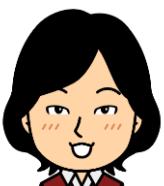
幸田町 奥村様作

この絵手紙を作成された奥村さんを紹介します。年賀状での作品をお願いすると『まだまだ幼稚園生と同じ』と遠慮されていましたが、可愛い作品をいただきました。絵手紙の経験は短く、幸田町に引っ越した後からの、約1年の成果ということになります。

絵手紙の先輩である娘さんと一緒に教室に通い、磨きをかけてみえます。『新しい所での生活は慣れなくてね』と笑顔で話される奥村さん。『知らない人の会話は緊張する』と話されるが、持ち前の社交性を發揮されて、その交流は、絵手紙教室以外にもコンサートの隣席の方など、不思議な広がりをお持ちです。調理の仕事をされていた奥村さん、寒天を使ったおやつは本当に美味しい！

『簡単よ』と教えていただき作ったが硬くなったのはなぜだろうか…

保健師 西山



# 歴史探訪～歴史にまつわるコラム5～

## 水戸黄門漫遊記

テレビ時代劇で最も人気なものは何といっても水戸黄門であろう。断続的ではあるが1969年から2002年まで3年間も続いた。水戸黄門を演じた役者も東野英治郎から始まり、西村晃、佐野浅夫、石坂浩二、里見浩太朗と5名にわかつた。なぜこんなに国民的人気番組になったのか？やはり勧善懲悪で必ず最後はハッピーエンドで終わり、さっそうと去ってゆくのが人々の共感を呼び、心にほのぼのとしたものを感じるからであろう。

水戸黄門は本当の名前を徳川光圀といい、家康の孫にあたる。なぜ水戸黄門というのか？その理由は水戸藩の藩主であり、官位が中納言であったのだが、その唐名が黄門であったため黄門様と呼ぶ。ちなみに大納言を亜相、大臣を丞相という。実は水戸光圀は関東地方から外へは出なかったといわれている。せいぜい東は日光東照宮、西は鎌倉程度しか行かなかつたといわれている。ではなぜ日本全国を旅して悪を懲らしめたとなったのか？水戸光圀の功績のひとつに大日本史の編纂がある。これは神武天皇から後小松天皇までの史書で膨大な時間と費用を費やした。その資料を求めて佐々十竹（ささじっちく）や安積覚兵衛（あづみかくべい）という家来を全国に派遣した。この二人が助さん（佐々木助三郎）格さん（渥美格之進）のモデルになったといわれている。



幸田町菱池 伊藤 博章様からのお便り

次号に続く！

# 地域の社会資源を紹介します！

今回は**長嶺・久保田のいきいきサロン（向上の会）**についてご紹介します！毎月長嶺コミュニティホームか久保田コミュニティホームで開催されているそうです。今回は久保田コミュニティホームで開催されている様子を見に行ってきました！12月のサロンでは北部包括の西山保健師が体ほぐし体操をした後に、しゃべりばそらさんによる人形劇で「かさこじぞう」、その後は手作りの豚汁が振舞われていました。人形劇の劇中には雪が降ってくる演出もあり、皆さんで楽しまれている様子でした。



## 参 加 者 の 声



楽しませていただいている。今日は凄かった。  
来れるときにはまた来たいと思ってます！

一人ではできないことをやってもらえるので、  
ありがたい。みんなと集まれるのがいい。



最後は指の運動ということで  
人形劇で降ってきた雪（紙）  
を皆さんで拾いました



社会福祉士  
長内

# 冬に向けてのちょこっと体操

寒さが厳しくなってきました。

こたつに入って、みかんを食べて。熱いお茶とお菓子があって… ああ、なんてのんびり幸せなんでしょう!でもちょっと待って。

あなたの背中、曲がってませんか?「寒い寒い」と背中を丸めて過ごしていると見た目もさながら、息がしづらくなる、転倒しやすくなる、飲み込みがしにくくなる…など様々な弊害が起こります。

そこでちょっとおすすめ体操。「Y-W運動(ワイ・ダブリュ運動)」をやってみてください。

バンザイ(Yの字)から肘を曲げて脇にぐっと引き寄せる(Wの字)を繰り返します。

Wになった時、できる人は胸を張るように肘を少し後ろに引いてみて。Yで大きく息を吸って、Wで息を吐くようにすると効果的。

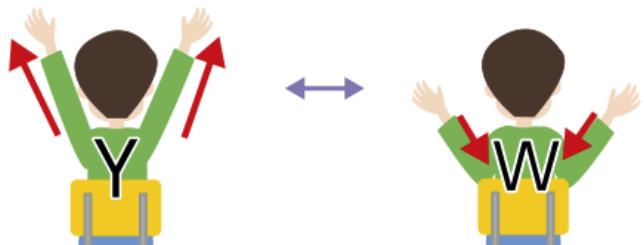
肩甲骨が大きく動いて  
背中の大きな筋肉が動く  
ので数回やるだけでも  
体がぽかぽかしますよ。  
肩が痛い人は無理をしない  
ようにしてぜひやってみて!



理学療法士  
野々山



Y-W運動 【ポイント】首に力が入りすぎないように気をつけましょう。



①両手を斜め上 45 度に広げて「Y」にします。

②両ひじを脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします。

右図引用:日本理学療法士会発行  
「理学療法士ハンドブック」  
シリーズ13 肩関節周囲炎

## 北部包括からのお知らせ

### 認知症サポーターフォローアップ講座

日 時 : 令和7年1月28日(火) 14時~15時半  
場 所 : 幸田町北部地域包括支援センター  
申込締め切り: 前日まで  
※認知症サポーター養成講座基礎編を受講した方が対象