

元気高齢者からのご挨拶

今年も良い年でありますよう
お互い元気に頑張りましょう

今年5月の誕生日で98歳



金子きみ子さん
佃在住

☆毎日朝7時に起き、夜は9時頃に寝ます。
☆朝食は8時頃にトーストパンを自分で食べ、昼は12時前、夜は6時頃に家族3人と食事します。何でも食べ、お肉類も好きです。
☆若い時は中央区主催の社交ダンススクールに週1回通っていました。
☆今は、良く歩きます。午前と午後に河縁まで歩きますが、歩くのは平気ですが以前より歩く距離は短くなりました。
☆主人は佃地区の高齢者クラブ「白鷺会」の立上げに携わり皆さんと努力しました。92歳で亡くなりました。
☆今は、毎週3回くらい曾孫が遊びにくるのが楽しみです。

明けまして
おめでとーうーございます

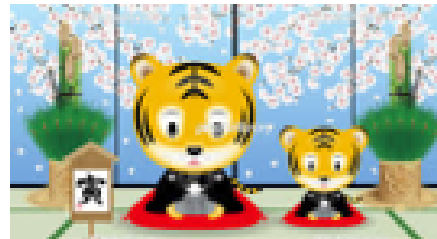


干支の順番・漢字・読み方クイズ



新年おめでとうございます。

2022



令和4年の干支は

です。

寅

空欄に順番・漢字・読み方を書いてみましょう。

	順番	漢字	読み方	動物絵
(1)	12	()	い	
(2)		酉	()	
(3)		()	さる	
(4)		午	()	
(5)		()	とら	
(6)	1	子	ね	
(7)		卯	()	
(8)		()	み	
(9)		未	()	
(10)		()	いぬ	
(11)		丑	()	
(12)		()	たつ	

※ 解答は4面にあります。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

令和4年 元旦 生きがい活動支援室 活動リーダー



餅などによる窒息事故に注意

東京消防庁管内¹⁾では、毎年12月から1月にかけて餅など²⁾による窒息事故が発生しています。過去5年間で餅などをのどに詰まらせて救急搬送された方は453人おり、約9割の方が65歳以上の高齢者です。年末年始には、餅などを食べる機会が増えるので、注意が必要です。

1) 東京都のうち、稲城市、島しょ地区を除く地域

2) 団子等も含まれます。



下のグラフから過去5年間に救急搬送された人の年齢層（5歳単位）をみると、65歳以上から増加し、80歳代に最も多く発生していることがわかります。

総数 453人



年齢層別の救急搬送人員（平成28年から令和2年まで）

餅による事故を防ぐポイント

- ① 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ② 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- ③ 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。
- ④ 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- ⑤ いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

窒息の応急手当ってどうやるの？
右のQRコードを読み込むと、
YouTube東京消防庁公式チャンネル
から応急手当の動画が確認できます。



生きがいひろば・京橋ひろば開催 12/8・12/22



「生きがいひろば」「京橋ひろば」とも矢田美英前中央区長にお話していただきました。矢田前区長は昭和62年4月に中央区長に初当選して以来、令和元年度までの32年間、中央区長として区政運営に携わってきました。テーマは「昭和、平成、令和の32年間にわたる区政運営とこれからの高齢者への応援メッセージ」です。

参加者は同年齢の方々も多く、その間の中央区の変遷にも、うなずきながら、興味深く聴き入っていました。

今月のひろばご案内

《生きがいひろば》新春演芸会

1月12日（水） 10時～11時30分シニアセンター 1階セミナー室
社会人落語家・まっつぐ落語会
出演者： 艶羽楼文具 他

《京橋ひろば》新春演芸会

1月26日（水） 10時～11時30分いきいき桜川 3階ホール
※内容は生きがいひろばと同じです

干支の順番・漢字・読み方クイズ回答

(1) 12・亥・い	(2) 10・酉・とり	(3) 9・申・さる	(4) 7・午・うま
(5) 3・寅・とら	(6) 1・子・ね	(7) 4・卯・う	(8) 6・巳・み
(9) 8・羊・ひつじ	(10) 11・戌・いぬ	(11) 2・丑・うし	(12) 5・辰・たつ