

### みんな違って、みんないい。

ご存知、金子みすゞの詩「私と小鳥と鈴と」の一節です。誰一人として同じ人はいない、頭では理解していても、日常では自分の物差しで人や物事を押し量って仕舞い勝ちです。最近よく使われる言葉が「多様性の時代」です。数年前と比べて随分変わったなと感じる一方で、いつまで経っても変わらないなと思うことも多いのです。美しい言葉がバールで被われたように息苦しく感じる場合があります。

高齢者が口癖のように「迷惑をかけたくない」と言います。迷惑をかけようと思っている人は殆どいないでしょう。できなくなったことが沢山あっても、社会の一員として自分にできることがある。誰もが年を取り老いる、そんな生物として当たり前のことが受け入れられない社会は健全とは言えないでしょう。人それぞれにできる事とできない事が違います。だからみんな違ってみんないい。

春、新年度の始まりです。

自分らしいスタートを切りたいものですね！

### コラボ茶会へのお誘い {韓国茶礼+茶の湯}

5月26日(日) 10時~15時

蘆花浅水荘にて

韓国茶3種、薄茶1種、

それぞれ伝統菓子付き。

会費 3,000円

<問合せ・申込み>

リュエルしなやかお茶倶楽部

松本 (090-1961-9107)まで



## 2024年予定

月	日	催し(タイトルは仮題)	場所
4月	中旬	通信発行・お知らせ発送・やまと言葉の冊子発送	リュエルしなやか
5月	20-26	第18回スケッチ倶楽部作品展	びわこ大津館
5月	26日	韓国茶礼との交流茶会	蘆花浅水荘
6月	15日	金継ぎのワークショップ	リュエルしなやか
7月	未定	会員の集い(飲食会)	リュエルしなやか
8月	未定	大津の平和作りの歴史を子供に (市民活動センターと共催)	未定
9月	未定	シニアの目で覗いてみよう「ブルキナファソ」	未定
10月	12-13	大津祭り(宵宮=おでん、本祭り=呈茶)	リュエルしなやか
11月	未定	バスで巡る秋の一日	関連各地
12月	未定	観劇会(器楽、音楽、芸能等予定)	蘆花浅水荘
1月	未定	新年の集い~ ボードゲームなど	リュエルしなやか
2月	未定	介護保険等の勉強会	リュエルしなやか
3月	未定	町家の日	リュエルしなやか

講師の金子瑞穂さんは笑顔が素敵でとってもチャーミングな方。

最初は口から喉の構造と、咀嚼・嚥下のしくみ、誤嚥とはなぜ起こるのか、誤嚥するとどうなるのかの説明があり、その後金子さん考案の「誰でもできるごっくん体操」

操」を山本康子さん演奏のヘルマンハーブの調べに合わせて実践。

口まわりの筋肉を鍛えるとむせても咳で出す力がつくし、なんでもよく噛めて舌が滑らかに動くようになると飲み込む力がつく。(誤嚥予防になる)→いろんな栄養が摂れて体力がつく。免疫力もつく。表情も明るくなる！良いことづくめですね。

自分の足で歩いて、食べたい物を食べ、お喋りしたり歌ったりしたい。

そのためには日々の生活で意識してできることを少しずつでも習慣になるように取り組まなくては！と思いました。

人生100年時代、でも健康寿命は？と言われる時代に、このような健康長寿のための学びのイベントを企画、開催されたしなやかシニアさん、流石です。

ありがとうございました。

井用英子



★お知らせ★ 毎月第一木曜日午後の歴史講座は今年も装い新たに始まる予定です。おっでご案内いたしますのでお楽しみに！！

誤嚥予防のお話しに参加して

予定・お知らせは Home Page に随時のせておりますので、是非、チェックして下さいね。

「しなやかシニアの会」で検索すると出てきます♪ HP: <http://www.shinayakasenior.life.coocan.jp>