

雨の中多摩川を 空の散歩

11月26日(土)、健康ウォークラリーを行いました。今年(2022年)は組合員さんから、2023年3月に新設された「多摩川スカイブリッジ」に行ってみようという声があり、それがウォークラリー



スカイブリッジで記念撮影

として実現しました。参加は24名。当日はあいにくの雨で、気温も低くウォーキングするには厳しい気候でしたが、雨にも負けず最後まで歩きました。コースは、天空橋駅から海老取川沿いを歩き、多摩川土手沿いを羽田空港方面に向かい、多摩川スカイブリッジへ。

多摩川スカイブリッジを渡る

ときに一番雨脚が強くなり、残念ながら景色を楽しむことができませんでした。その後、川崎側に渡りキングスカイフロント



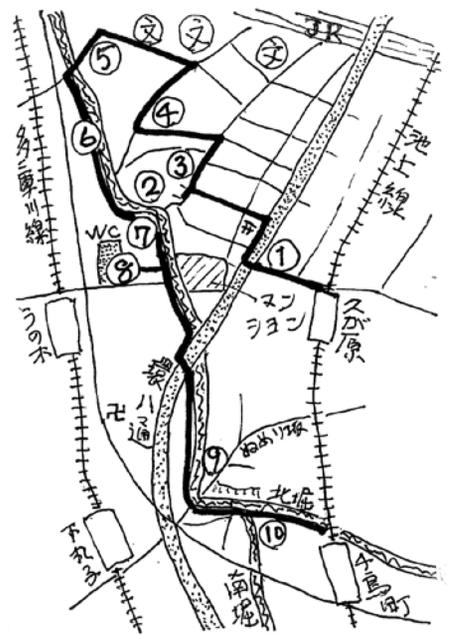
大鳥居の前で

を抜ける間に雨が止み大師橋へ大田区側に戻り、羽田神社を散策し大鳥居で解散というコースでした。

毎月行っているまち歩きのお会と比べると、少し長めの距離でしたが、休憩をはさみながら、約6きを2時間半かけて歩きました。

参加者からは「簡単なコースだから一人でも行ける」「今度は晴れの日にいきたい」「声をいただきました。参加されたみなさん雨の中お疲れさまでした。またの参加をお待ちしております。

ここ、いいね！⑤ 梅香る嶺町と 六郷用水



久が原駅を出て環八通りへ向かうと、右手に①白山神社がある。鳥居をくぐるとすぐ目に入るのは御神木のダブノキだ。樹齢600年と言われ、幹回り5m近い。こんもりとした枝葉が丸い大きなボールのように茂って、雷や火事にも耐えた美しい姿に圧倒される。

環八通りを渡って②観蔵院へ。こちらの大木はツゲの木で根回り5m、高さ7m、江戸時代初期からあるという300年以上の巨木である。寺のそばに③長

久保造園がある。入口に「ご自由どうぞ」の立て札が出ていたら見せてもらおう。ご自宅の玄関に季節ごとの飾り付けをして、街ゆく人びとに開放している。クリスマス、正月、雛の節句と続き、散歩途中のお楽しみとして隠れた人気スポットになっている。

この辺りは梅の里でもある。早春の開花期になるとどこからともなく、よい香りが漂ってくる。車も人も少なく風情のある町で、あちこちの通りへ足を踏み入れてみたくなる。④西嶺高砂公園には約50本の梅の木が植えられ、花の時期は鮮やかだ。一本の木から紅と白の花が咲く「おもいのみま」という品種がある。公園を出たら坂道を上って左に折れ、⑤大田図書館のそばを通過して⑥六郷用水緑道

に出よう。この辺りは水路が復元されて、流れにはコイやカメもいて楽しく歩ける。やがて水路は暗渠になり、⑦嶺の切り通しにさしかかる。ここで丘を越えるために水路を7・5m掘り下げる難工事となり、女性も多く動員されたので女堀(おなほり)と呼ばれている。

この先でひと休みしよう。⑧鶉の木松山公園は見晴らしがよく芝生が気持ちよい。トイレも使える。再び用水緑道にもどると環八通りを渡る。⑨藤森神社を過ぎると崖下の道となる。この道沿いに西洋実桜の並木があり、初夏になると宝石のように輝く赤い実が美しい。並木のつきたところが⑩南北引き分けの地点で、水路が北堀と南堀に分かれる。北堀方面へ進むと千鳥町駅はすぐだ。

認知症Q&A

No. 51
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 認知症症状の見当識障害についてどういった状態ですか？

A 見当(をつける)とは「めあて、大体的方向、見込み、予想する(広辞苑より)」という意味です。見当識障害は「今がいつか?」「ここがどこか?」「この人は誰か?」わからなくなる状態です。

時間の見当識障害では、「今何時か?」「今日は、何月何日か?」「今の季節は?」「今は朝なのか、夕方なのか?」という順にわからなくなっていくように

「?」という状態になるようです(若年性認知症の当事者の発言より)。

現れる症状としては、寒暖に適した服装ができなかったり、夜中に買い物に出かけようとしてしまいます。

場所の見当識障害では、①道順がわからない場合 ②まわりの風景を判別できない場合 ③距離の見当がつけられない場合があります。そのため、外出から自宅に帰れなくなったり、徘徊していると思われることがあります。

「あそこは麻雀仲間の家だ」とか、「私の父が建てた家だ」とか事実ではないことを、お話しする方がいますが、これもその症状です。

誰なのかわからなくなる障害は、目の前にいる人を正しく認識できない状態です。かなりの年の離れた方を指して、「私が田舎にいたときの同級生だよ」と話したり、職員を自分の娘だと思ひ込んだりします。進行すると自分の家族もわからなくなてきます。

ケアする時に気をつけることは、間違っていない、否定しない、怒らない、自尊心を傷つけない言葉かけが大切です。

「心と身体の健康に」 月1ウォーク まち歩きの会報告

第18・19回

18回目のまち歩きの会は、11月2日に開催しました。参加は21名で、今回は都営浅草線馬込駅からスタート。如來



多摩川河川敷にて (写真は第20回)

19回目のまち歩きの会は、12月7日に開催しました。参加は20名でした。京急線雑色駅からスタートし、京浜診療所に向かい、六郷の七辻交差点を六郷土手側に行き、水門通り商店街を通り、六郷土手の水門で記念写真、その後富士山を背に土手沿いを下流に進み、羽田神社を参拝し大鳥居の約5・0キロのコースを楽しみました。

小豆島「手延べうどん」 販売中

厳選された小麦粉と良質な水を用いて、独特の技法と熟練の技術によって、味わい深い麺に仕上げられています。

0.9キロ 3包 1,760円
1.8キロ 6包 3,300円
(1包=300グラム入り)

詳しくは同封のチラシをご覧ください。

「月1ウォーキング・まち歩きの会」

- 毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか?
- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第1水曜日 10時~12時
- 集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈
参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266
(受付は月曜~金曜9時~17時)

「まち歩きの会」日程

- 第21回 2月1日 京急線大森海岸駅(集合)~都営浅草線馬込駅(解散予定)
- 第22回 3月1日 東急目黒線蔵前小山駅バスロータリー(集合)~東急目黒線不動前駅(解散予定)

※4月以降の詳細は次号で掲載します。