

結果 スポーツの

平成17年度伊奈町 硬式テニス選手権大会

(ダブルスの部 10月23日(日))
(シングルの部 10月30日(日))
丸山テニスコートほか



女子ダブルスA・B



男子ダブルスA・B



男子シングルスA



男子シングルスB



女子シングルスA・B

ダブルスの部

男子Aクラス

優勝 齊藤悠生・浅見貴弘
(伊奈クラブ)

2位 小谷彦之・亀井住匡
(伊奈クラブ)

3位 小栗章弘・矢代 淳
(サンライズ)

女子Bクラス

優勝 関口真理子・増田千香
(キッズ・フリー)

2位 菊井晴美・相馬幸子
(綾瀬クラブ)

3位 中溝孝子・源川久美子
(チームビター)

シングルの部

男子Aクラス

優勝 齊藤悠生(伊奈クラブ)

2位 福田行宏(フリー)

3位 小谷彦之(伊奈クラブ)

男子Bクラス

優勝 下井啓一郎(キッズ)

2位 安達良行(サンライズ)

女子Aクラス

優勝 浅見絹枝(伊奈クラブ)

2位 本田香織(綾瀬クラブ)

3位 井手律子(綾瀬クラブ)

女子Bクラス

優勝 那須由美(キッズ)

2位 武田里美(サザンクロス)

女子Aクラス

優勝 阿部和枝・宮原美奈子(キッズ)

2位 浅見絹枝・大熊智子(伊奈クラブ)

3位 鶴飼京子・井手律子(サンライズ・綾瀬クラブ)

第56回 町民バドミントン大会 (10月23日(日) ゆめくる)

男子ダブルス

Aブロック

優勝 齋藤・齋藤組(すみれ)

2位 古橋・宮本組(すみれ)

3位 小林・小島組(ニューシャトル)

Bブロック

優勝 柿沼・山西組(一般)

2位 小林・中井組(ニューシャトル)

3位 永井・細井組(すみれ)

Cブロック

優勝 富田・江原組(ニューシャトル)

2位 尾崎・當山組(蓮田)

3位 長島・遠藤組(ニューシャトル)

優勝 藤井・吉川組(蓮田)

2位 小林・宇田川組(一般)

3位 近藤・小山田組(蓮田)



男子Aブロック



男子Bブロック



男子Cブロック



女子ダブルス

第6回卓球の集い (9月25日(日) ゆめくる)

一般男子の部

優勝 松永忠雄(球遊会)

2位 武田敏實(球遊会)

3位 岩井 学(フリー)

3位 柳田康夫(球遊会)

3位 須見清恵(豊栄会)

3位 須山きみ子(豊栄会)

中学生の部

優勝 光山拓弥(伊奈中2年)

2位 永里翔太(小針中2年)

3位 北沢悠太(小針中2年)

3位 横山翔太(伊奈中1年)

3位 横山翔太(伊奈中1年)

3位 横山翔太(伊奈中1年)



町民チャリティゴルフ大会 (11月9日(水) 鴻巣カントリークラブ)



優勝 齋藤良徳
準優勝 塩田春生
第3位 秋山多希雄
ベストスコア 北裏富磨
女子優勝 ベストスコア 関根たまい
準優勝 金村祐子
第3位 山口孝子

収益金は、社会福祉協議会へ寄付させていただきました。

健康のために

誤嚥性肺炎

みなさんは誤嚥性肺炎という病気を存じですか？現在、肺炎による死亡者は、ほとんどが65歳以上です。今回は誤嚥性肺炎とは、予防するために、という順序でお話します。

誤嚥性肺炎とは

慌てて水を飲んで、咳き込んでしまうという経験はありませんか？水や食物が間違つて空気の通り道、気道に入ってしまうことを誤嚥といいますが、気道は肺へとつながっていますから、誤嚥したものが肺へ入ってしまいます。でも普通は反射が起こり咳をして入ったものを外に吐き出します。一方、高齢者の場合は（1）咳をするといったような体を守る反射や細菌を抑える免疫が衰えていること（2）寝たきりや鼻チューブ、人工呼吸器の使用といった誤嚥の起こりやすい状態にあることが多いこと（3）口の中が不潔になりやすく病原性の高い細菌を飲んでしまうことなどが考えられます。このため誤嚥は高齢者の肺炎の発症に大きくかかわっています。

予防するためには

誤嚥性肺炎はお年寄りや誤嚥

嚥を起こしやすい状態にある場合に起きるため、何度も繰り返したり、重症になったりします。予防法として次のような取り組みがあります。

1. 摂食嚥下訓練 かむことや飲み込むことがスムーズに行えるよう口の運動をしたり、飲み込む練習をしましょう。

2. 食事の工夫 食べるときに上体を起こしたり、ゼリー状にしたり、とろみをつけたりして飲み込みやすいものに工夫してみましょう。

3. 口腔ケア 歯科医師や歯科衛生士の指導を受け、口腔ケアを行うことで、口の中の細菌を減らし虫歯や歯周病の予防はもとより誤嚥性肺炎の予防になります。

以上のような取り組みに加え、痰の量が増えていないか、痰の中に食物が混ざっていないか、食後がらから声になっていないかなど注意深く観察し嚥下障害の有無を早期に見つけケア方法を工夫していく必要があります。

高齢化が進む今、誤嚥性肺炎はお年寄りにとって生死にかかわる病気として大きな問題となっています。私たちも正しい知識と対処法を身につけて対応していきたいと思えます。

北足立歯科医師会



図書館通信

クリスマス会

日時 12月17日(土) 14時～、15時～
 内容 人形劇「おだんごばん」、パネルシアター、おはなし、ほか
 場所 図書館集会室
 定員 各回とも60名(内容は2回とも同じです)
 申込 12月3日(土)から図書館カウンターで整理券配布

おはなし会は14時(小さい子の時間)と14時30分(大きい子の時間)の2回です。

12月...10日・1月...14日

あかちゃん向けのおはなし会

12月16日...11時から



移動図書館「ブックシャトル」12月・1月

12月7日・21日・1月18日		12月14日・1月11日・25日	
(第1・3水曜日)		(第2・4水曜日)	
伊奈中央会館	14:00～14:30	小針内宿区民センター	14:50～15:20
小針小学校	14:50～16:00	小針中学校	15:40～16:30
12月1日・15日・1月5日・19日		12月8日・22日・1月12日・26日	
(第1・3木曜日)		(第2・4木曜日)	
中島児童公園	11:00～11:45	原児童公園	10:40～11:20
あやめ会館	13:40～14:20	宮前児童公園	11:40～12:20
小室小学校	14:40～15:40	丸山公民館	13:50～14:20
		南小学校	14:40～15:40

今月のおすすめ



夜空を見上げると無数の星が瞬いています。日が落ちるのが早くなり、夜の時間が長くなるこの季節に星空ウォッチングを楽しんでみませんか。この本では必要な道具、基本的な知識、星座にまつわる話が写真とともに説明されています。天文台の紹介もありますので、ぜひご利用ください。

「星空への招待」
 藤井 旭 著(河出書房新社)

新着図書案内

- 「魔王」.....伊坂 幸太郎
- 「包丁人 轟 桃次郎」.....鯨 統一郎
- 「きみの友だち」.....重松 清
- 「恋せども、愛せども」.....唯川 恵
- 「5枚のカード」.....レイ・ゴールド
- 「わたしたちの帽子」.....高樓 方子
- 「わたしのすきなもの」.....フランソワーズ
- 「くまとクマ」.....松成 真理子
- 「どろんこ」.....アラン・メッツ

休館日(12月～1月)

12月 / 5日・12日・19日・23日・26日
 1月 / 9日・10日・16日・23日・30日・31日

お問い合わせ ☎ 723-0017

年末年始の休業は
 12月28日～1月4日とさせていただきます。
 図書館情報は...<http://www.lib.ina.saitama.jp>