



第3号

発行年月日:2016年11月30日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681

# 介護予防通信

## < つどいの場 最近の動向 >

つどいの場第1号グループ『かがやけ』の活動場所が京極温泉に変更になりました。毎週水曜日の10:00~11:00に実施しています。皆さんも温泉に入る前に、つどいの場でちょこっと体操を試してみませんか？ 体操後のお茶のみも楽しそうですよ。



温泉談話室でのちょこっと体操の様子↓



体操後のお茶のみの様子↓

つどいの場の会場がわかりやすいように、寺子屋サロンの皆様の協力のもと、「のぼり」を作成しました！この「のぼり」を見かけたら、気軽に会場をのぞいて、一緒に体操に参加してみてください！会場にはサポーターさんがいて、初めての方でも親切に教えてくれますよ！



## ~ つどいの場 参加者募集中!! ~

ちょこっと体操サポーターの加賀谷多美子さんが、二つのつどいの場（かがやけ・しらかばサンキュー）の中心となり、ちょこっと体操の普及に奮闘してくださっています。京極温泉でのつどいの場「かがやけ」では、参加者を随時募集しておりますので、気軽に会場に足を運んでみてください！

### < 新規グループ紹介 >

グループ名：「しらかばサンキュー」  
サポーター：加賀谷多美子さん  
実施場所：グループホームしらかば  
実施曜日：水曜日 14:00~15:00  
参加者：しらかば入所者の皆さん

\*ちょこっと体操サポーターさんでお手伝いいただける方は、大歓迎ですので一緒に活動してみませんか？

# 体育館のトレーニング室を利用してみませんか

体育館2階のトレーニング室は、最新の機器がそろい、高齢の方でも羊蹄山をながめながら気持ちよく運動ができる場所になっています。



右記の日程でトレーニング室にスタッフがおりますので、機械の使い方などわからないことがあれば、ぜひ聞きに来て下さい。

<トレーニング室にスタッフがいる日>

11/30 (水)	13:30~15:00
12/5 (月)	13:30~15:00
12/14 (水)	13:30~15:00
12/19 (月)	13:30~15:00

## 介護関連オススメ本

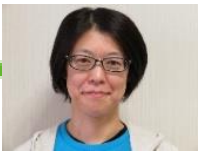
認知症の方の在宅生活の様子がリアルに描かれています。深刻さを感じさせない文章が読みやすい本です。認知症は、ある日突然始まるわけではありません。病状の進行の様子もわかりやすい話です。



### <あらすじ>

帰り道は忘れても、難読漢字はすらすらわかる。妻の名前を言えなくても、顔を見れば、安心しきった顔をする・・・。

東家の大黒柱、東昇平はかつて区立中学の校長や公立図書館の館長をつとめたが、十年ほど前から認知症を患っている。長年連れ添った妻・曜子とふたり暮らし、娘が三人。孫もいる。“少しずつ記憶をなくして、ゆっくりゆっくり遠ざかって行く”といわれる認知症。ある言葉が予想もつかない別の言葉と入れ替わってしまう、迷子になって遊園地へまよいこむ、入れ歯の頻繁な紛失と出現、記憶の混濁・・・。日々起きる不測の事態に右往左往するひとつの家族の姿を通じて、終末のひとつの幸福が描き出される。著者独特のやわらかなユーモアが光る傑作連作集。



古市



四宮

介護予防センタースタッフより

## 愛のメッセージ



山本



天沼

介護予防センターが始まり、私が介護の仕事に就いてもうすぐ2年が経ちます。利用者さんとの活動の中で、私はここでしかできない経験をし、若い頃の話・苦勞した話など貴重な話を聞かせていただき、様々なことを学びました。利用者さん同志の助け合いの姿を見て、あたたかい気持ちになり、笑顔で生き生きとした姿を見て、いつも元気をもらっています。沢山の出会いに感謝して「また行きたい」「ここに来るのが楽しみ」と思ってもらえるような、介護予防センターでありたいと感じております。どんな時も、優しい心と笑顔を大切に、利用者さんの気持ちに寄り添える介護員を目指して、これからもみなさんとの活動を楽しみにしています。

京極町介護予防センター 介護員 天沼みゆき