

介護予防通信



第4号

発行年月日:2017年2月8日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第1回

元気湧く湧く人

松井力三さん



予防: シャキッと会の参加が、1月時点で177回と男性では断トツですが、長く続けて参加する秘訣は？

松井: この会に参加することは「仕事」だと思っています。趣味や暇つぶしのたぐいではなく、やらなくてはいけないものだと思って参加しています。

予防: 介護予防教室の男性の参加がとても少ないのですが、同世代の男性のみなさんへ一言お願いします。

松井: みなさん、もう少し人前へ出てとにかく人と話をすることが大事ですよ！私はシャキッと会に参加することで、週2回はいろいろな人とお話しできています。



Let's 脳トレ(脳力アップ教室の問題から)

ひらがなを入れ替えて正しい単語に直してください

問題1 と一こんれい

問題3 りょうんしんここ

問題2 ぐっようひき

問題4 こんてうさ



*答えはこの通信内にあります



おすすめ本

<あらすじ>

在宅医療専門クリニック
看護師のわたし(中嶋享子)
と新米医師の三沢、クリニック院長の一ノ瀬らが様々な患者本人と家族、病とその終焉、そして安楽死の問題にも向き合う。カルテに書かれることのない医療小説、六つの物語。



作者は現役医師であり、この作品は作者が自宅で看取った患者さんの実話がベースになっています。現在、京極町では自宅で看取られる方は非常に少ないですが、年齢80代くらいの方は、若いころ自宅で家族を看取った経験があるのではないのでしょうか。今は病院で亡くなるのが一般的になりましたが、今後「自宅で最期を迎えたい」という希望のある方は、そのような選択もしやすい環境になってくると思います。あなたは人生の最後をどのような形で迎えたいですか？

< つどいの場 新規グループ「たんぽぽの会」紹介 >

グループ名：たんぽぽの会
 サポーター：笹原満雄さん
 実施場所：京極集会所
 実施曜日：月曜日
 実施時間：15:00～16:00
 参加者：京極町内会 OB 京和会
 のみなさん他



*たんぽぽの人に踏まれてもたくましく
 伸びてくる強さと、花のかわいらしさが
 良いということで、「たんぽぽの会」と
 命名したそうです。



みなさん真剣に脳トレ中 ↗



ご夫婦そろっての参加が二組 ↗

高齢者が元気で過ごすために必要なこと
 はとにかく「家に閉じこもらない」こと！
 週1回、「つどいの場」に参加することで、
 頭も身体も元気な状態を保ち、年をとって
 もこの京極町で暮らしていけるといいで
 すね。週1回集まることで、参加者同士
 元気かどうかの確認もできますね。



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

京極町介護予防センターに移動し1年になります。予防センターは様々な事業を行って
 いて、昨年1年間は日々勉強でした。1年間介護予防に携わり、自分も利用者の方々と一緒
 に身体を動かし、脳を鍛えています。利用者の方々のほうがよい結果で、自身が不甲斐無い
 と感じる事もあります。自分は身体が硬かったのですが、効果的な運動でかなり柔らかく
 なりました。一人で運動するより、誰かと一緒に運動をする方が楽しく、効果的に身体を
 鍛えられると思います。

京極町介護予防センター 介護福祉士 山本 万博

「介護予防通信」は京極町社会福祉
 協議会のホームページではカラーで
 見ることが出来ます

京極町社会福祉協議会

検索

答え 1.れいんこーと 2.ひつきようぐ
 3.しんこんりょうこう 4.こうさてん

