

第 10 号

発行年月日:2018 年 9 月 12 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681

# にこっと通信



シリーズ第 7 回

## 元気湧く湧く人

ひだ よしこ  
日田 芳子さん



**予 防**: 5 月~9 月まで 5 か月間開催の「にこっと脳力アップ教室」に参加して下さっている日田さん。教室参加のきっかけを教えてください。

**日 田**: もの忘れが心配でひまわりクリニックを受診したところ、教室を紹介してもらいました。

**予 防**: 「にこっと脳力アップ教室」参加前は家に閉じこもっていたとのことですが。

**日 田**: 札幌にはバスを乗り継ぎ一人でよく行っていました。近所を出歩くことはありませんでした。教室に参加するようになって、参加者のみなさんとおしゃべりできるのがとても楽しいです。教室終了後もなんらかの会に続けて参加したいと思っています。

**予 防**: 「にこっと脳力アップ教室」で歩数計を身につけるようになってから、毎日 1 万歩以上歩いていましたが見事な健脚ですね。

**日 田**: 歩きすぎて具合が悪くなってしまった時期もあるので、今は控えめにしていますが 6~7 千歩は歩いています。昔からじっとしてられない性分で、テレビなど見ている時間が長いなと感じたら、団地の廊下を歩いたりしています。

**予 防**: こまめに体を動かすことは、介護予防の観点から大変重要なことです。これからも元気で様々な会に参加して下さいね!

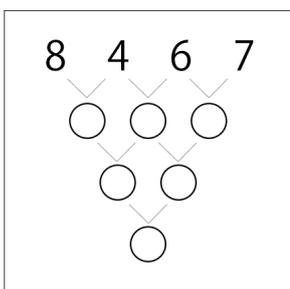


### Let's 脳トレ(脳力アップ教室の問題から)

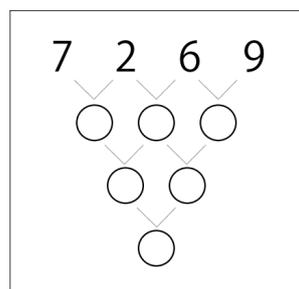
隣どうしの数字を足した合計の 1 桁の数字だけを、更に隣どうしで足し算します。それを繰り返し、最後の 1 桁の数字を教えてください。



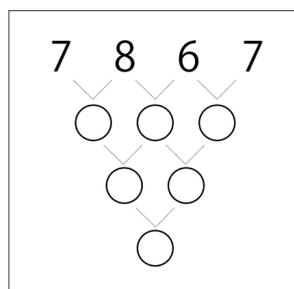
問題 1



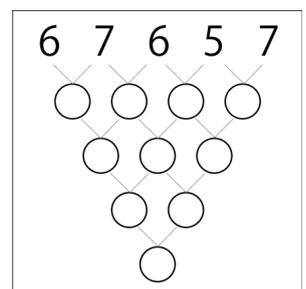
問題 2



問題 3



問題 4



\* 答えはこの通信内にあります

平成30年度つどいの場サポーター養成講座終了！！

7/27(金)、8/3(金)の二日間で実施しました！今年度は南京地区でつどいの場が立ち上がりました！また四区でも11月末ごろに新しいグループが立ち上がる予定です。京極町も今後ますます高齢化が進み、人口が減少することは避けられない現実です。住民のみなさんがいつまでも、元気で住み慣れた場所で暮らし続けるためには、自分達で介護予防に取り組む必要があります！

< 新規サポーター紹介 > みなさんの活躍を期待しています！！



柳原 保さん



佐々木健一さん



後藤さよ子さん



有末 孝子さん



伊藤 馨さん



清水 祥子さん



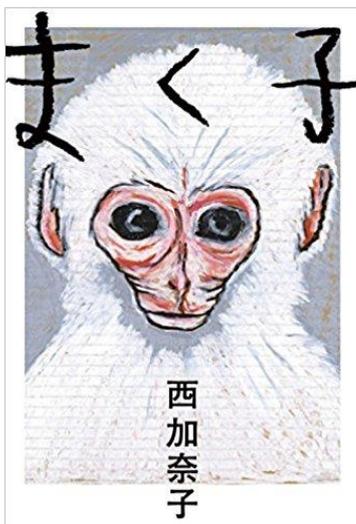
山本由紀恵さん



おすすめ本



装丁画のインパクトが強いですが作者の絵です。下手な大人より子供のほうが生きることの真理を正しく理解できているのでは？と西さんの作品を読むとよく感じます。「ぼく」とコズエの最後の会話を読んでいる時には、涙が止まりませんでした。これから大人になる人にも、とくに大人になっている人にもおすすめします！2019年映画化決定しています。



西加奈子

小さな温泉街に住む小学五年生の「ぼく」は、子どもと大人の狭間にいる。ぼくは、猛スピードで「大人」になっていく女子たちがおそろしく、否応なしに変わっていく自分の身体に抗おうとしていた。そんなとき、コズエがやってきた。コズエはとても変で、とてもきれいで、なんだったって「撒く」ことが大好きで、そして、彼女には秘密があった。信じること、与えること、受け入れること、そして変わっていくこと……。これは、誰しもに訪れる「奇跡」の物語。

「にこっと通信」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

