にこっと通信

第 11 号
発行年月日:2018 年 12 月 25 日
発行人:京極町介護予防センター
☎:42-3681

シリーズ第８回

元気湧く湧く人

吉川(よしかわ)　艶(つや)さん

予　防：現在２回目の「にこっと筋力アップ教室」に参加している吉川さん。どうして参加しようと思ったのですか？

吉　川：人間、生きているうちは運動が大事だと思っているので参加しています。１回目より今回のほうが体の調子が悪くおとろえも感じていますが、具合が悪くても皆さんと一緒に体操できるのは楽しいので、毎回来て良かったと思っています。

予　防：雨や雪の悪天候でも吹雪かない限り、毎日ウォーキングを行っているそうですが、頑張れる理由は何でしょうか？

吉　川：自分の健康のためと予防センターのみなさんの指導のおかげと半々の理由です（笑）。

予　防：病気があっても元気に過ごしている秘訣は何でしょう？

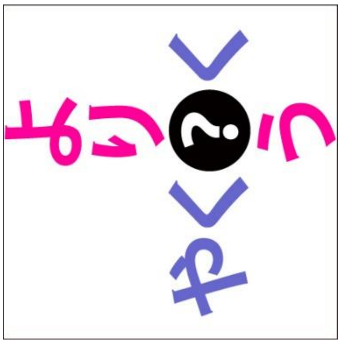
吉　川：体のあちこち何種類も病気は抱えていますが、若いころから日光に当たって外で仕事を続けてきたので、長生きできているのかなと思います。具合があまり良くない状態で教室に参加しても、帰ってから寝込んでしまうようなことは１回もありません。

予　防：来年から温泉バスの運行にあわせて、京極温泉で新しい「つどいの場」が始まる予定です。吉川さんも筋力アップ教室終了後、ぜひ参加して運動を続けて下さいね！

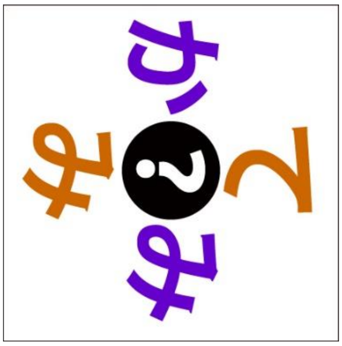
Let's 脳トレ（脳力アップ教室の問題から）

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

新規つどいの場「新輪会」の紹介

11/15 より四区で新規つどいの場「新輪会」が活動を開始しました！
町内会以外の方も参加 OK です！

場　所：四区集会所

日　時：水曜日 13：30～

つどいの場を通して「新しい仲間の輪を広げていく」ことを目標に立ち上げました。皆さんにとって楽しく笑顔になれる場所を作っていきたいです。

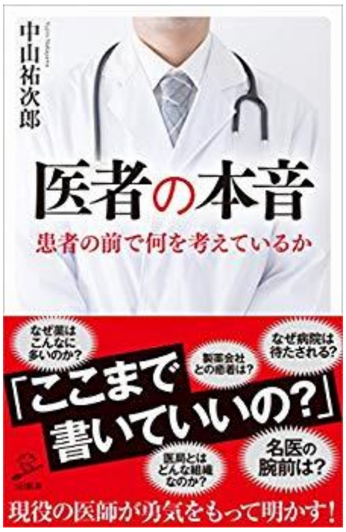
＜　新輪会サポーターのみなさん　＞

佐々木健一さん

後藤さよ子さん

有末　孝子さん

おススメ本



高齢の方で「病院に全くかかっていません」という方は、かなり少ないと思います。この本を読んで医者の事情がわかると、上手に病院にかかることができそうです。医療現場に関わる人が「その通りだよな」と思うことがたくさん書かれています。病院や医者に対して、疑問や怒りなどをお持ちの方におススメしたい本です。

超高齢社会を迎え、病気と無縁な人はいない。なのに医者のことを私たちは何も知らない！そこで、外科医でありながら医局に所属しない著者に、これまで誰も書けなかったブラックボックスに切り込む企画！「薬を減らしたいとき、なんといえばいいか？」「袖の下は渡したほうがいいのか？」といった切実な悩みから、「製薬会社からの賄賂は本当にあるのか？」「玉の輿に乗るならねらい目は？」のような下世話な話題まで。「干される覚悟で」包み隠さず、書き尽した話題の書。

「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できます

京極町社会福祉協議会　検索

答え　問題１：じ　問題２：そ　問題３：が　問題４：つ