

にこっと通信



第 12 号

発行年月日:2019 年 3 月 13 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 9 回

元気湧く湧く人

佐藤 幸子さん



予 防: 介護予防センターで行っているミニデイサービスにこっつや、ふまねつと・ニュースポーツサロンでサポーターとして活躍されている佐藤さん。ご自身の健康のためにシャキット会への参加も欠かさず、精力的に活動していらっしゃいますが、元気の秘訣を教えてください。

佐 藤: 仕事を定年退職してから体がなまならないように意識していて、今も週 5 回は外出して体を動かしています。福祉センターへ通っていることも元気の秘訣ですよ。

予 防: 誰でも「寝たきりになりたくない」とは考えますが、そのために行動することは難しいようです。自宅に閉じこもり、他者との交流や運動を行うことをちゅうちょしている方々へアドバイスがあればお願いします。

佐 藤: 私も色々な人に「自分のためだから介護予防の会へ参加してみませんか」と声掛けをしているのですが、難しい人はいますね。1 回でもいいから出てきて、できることだけやるということでも十分だと思います。どうしても集団が苦手という人は、自宅周辺の散歩くらいから始めるといいと思います。自分ができる範囲で何かを始めるだけでも体と脳に効くと思います。

予 防: 素敵なアドバイスありがとうございます！これからも京極町の高齢者のお手本として活躍してくださいね！



Let's 脳トレ(脳力アップ教室の問題から)

*答えはこの通信内にあります

下記のマスに 1 字の漢字を入れて、4 つの熟語を完成させてください



問題 1

全
燃 却
香

問題 2

除
保 地
気

問題 3

絶
消 菌
多



新規つどいの場「ぽっかぽか」の紹介

1/17 より京極温泉で新規つどいの場「ぽっかぽか」が活動を開始しました！ 温泉バスの運行にあわせて行っているのので、郊外の方も参加しやすいですよ！

場 所：京極温泉談話室

日 時：木曜日 13：15～

< サポーターのみなさん >



伊藤 馨さん



渡部ミチ子さん



清本恵美子さん

温泉で身体も心も
ぽっかぽかになり
ませんか？



おすすめ本



これからの日本は高齢者人口がますます増え「多死社会」を迎えます。世界中を見渡してもこのような社会を経験した国はありません。日本の高齢者がどのように死を迎えるのがよいのか、現状では理想と現実がかけ離れているように感じます。この本には、介護する側の本音や多様な価値観が描かれていますが、人によってはかなり衝撃を受けるかもしれません。介護する方、される方どちらにも読んでいただきたい本です。



「死なせるのは慈悲なんです」—高齢者医療と介護の実態をえぐり出し、生と死のあり方を問う衝撃作！ 有料老人ホーム「アミカル蒲田」で入居者の転落死亡事故が発生した。ルポライターの美和は虐待の疑いを持ち、調査をはじめめる。やがて虚言癖を持つ介護士・小柳の関与を疑うようになるが、彼にはアリバイがあった。そんななか、第二、第三の事故が発生する—。なぜ苦しむ人を殺してはならないのか。現役医師でもある著者が、人の極限の倫理に迫った問題作。

「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

〒604-8501 京極町 電話：077-222-1111

