

# にこっと通信



第 13 号

発行年月日:2019 年 6 月 12 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 10 回

## 元気湧く湧く人

佐々木 和子さん



**予 防** : 昨年度のシャキッと会は全 100 回中 97 回の参加で、参加者中 1 位と驚異の参加率でした。休まず参加できる元気の秘訣を教えてください。

**佐々木** : 曜日ごとに予定を大体決めています。月曜日は受診(ひまわりクリニック・眼科・歯科など)火・金曜日はシャキッと会、水曜日は湧学館のつどいの場「ゴールドラッシュ」、木曜日は温泉のつどいの場「ぽっかぽか」など無理のない範囲で出かけています。土・日曜日は朝食後 50 分程度ウォーキングをするようにしています(今年は花粉症を発症してしまったので花粉の時期は控えています)。娘に熊が出るようなところは危険と言われたので、車通りのある道を歩くようにしています。

**予 防** : 定期的な受診で、色々な体の不調も早いうちから対処するようにしているのですね。

**佐々木** : 歯科では毎月クリーニングしてもらっています。血圧は朝食前に欠かさず測るようにしています。腎機能の低下があり、水分を沢山飲むように言われているので、意識的に水分補給しています。また、暑い時は塩分も摂るようにしています。

**予 防** : 自分の身体に日々気を使いながら過ごされていますね。自分の身体の声を感じるの自分しかいません。正しい対処法で元気を維持していることがよくわかりました。これからも変わらず元気に様々な介護予防活動に参加して下さいね!!



## Let's 脳トレ!!

\*答えはこの通信内にあります

ひらがなを並び替えて慣用句をつくりましょう

例 うでるがな → うでがなる (腕が鳴る)

① ずにみみみね →

② らぼやかうぶ →

③ のとりつあま →

④ えなかのんけん →

⑤ きぼっすんとつ →

⑥ つはらっきになち →

⑦ きはねりかとな →

⑧ いしにけみずや →



## 令和元年度 つどいの場サポーター養成講座 開催決定！

第1回目 7月1日(月) 13:30~15:30 福祉センター

第2回目 7月8日(月) 10:00~14:30 午前：四区集会所 午後：福祉センター

定員 10名限定

(2回とも参加できる方に限ります。年齢制限はありませんが30~60代大歓迎！)

受講料 300円 + 2日目の昼食代(実費600円程度)

つどいの場サポーターとは？

つどいの場を自ら開設し、中心になって活動する人です。



令和元年6月現在、町内につどいの場は8カ所あります。町の人口比で見ると十分な数にはなっていますが、郊外に住む方々には参加しにくい面もあると思います。京極町の「乗り合いタクシー」を使えば、どんな距離でもつどいの場の会場まで片道200円です！町まで遠いからとあきらめていた方も、ご自分の健康のために参加してみませんか？

### おすすめ本



女性の研究者たちが、最新の様々なデータをもとに「どのように老いていくのが幸せなのか」記しています。時代は急激に変化し、日本人の寿命は延び、死に対する考え方もずいぶん変化してきています。自分の人生の閉じ方を人まかせにせず、どうありたいか考える時に参考になる本だと思います。「なるようにしかならない」と開き直って何の準備もしない死に方もありだと思いますが、人生の最後に「こんなはずじゃなかった」と後悔しないように準備万端で生き切るのも素敵ですね。



50代からを自分らしく生きぬくための知恵。認知症、「おひとりさま」、老後の貧困……“近い将来”を生きぬく準備はできていますか？ 老後に必要なお金、認知症を知り乗り切るための最新情報、終末医療の知識、変わりゆくお墓、葬送の方法、「おひとりさま」の死の迎え方と在宅死の可能性等。

### 「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

- ⑧ やけいし(餅け石) ちみき(七味)
- ⑦ てきかはね(時計金) なな(七)
- ⑥ なみくら(なみくら) こ(こ)
- ⑤ ぽん(ぽん) ぽん(ぽん)
- ④ けん(けん) の(の)
- ③ ち(ち) の(の)
- ② ち(ち) の(の)
- ① ち(ち) の(の)