



第15号

発行年月日:2019年12月11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12回

## 元気湧く湧く人

中村 保さん



**予 防** : 毎週水曜日に「ミニデイサービスにこっと」を利用している中村さん。利用当初は寡黙な印象でしたが、義歯の治療を終えてから会話や食事の仕方が随分良くなりましたね。担当のケアマネージャーも変わりように驚いていました。中村さん自身は、義歯の治療前と後でどのような変化を感じていますか？

**中 村** : 治療前は話すとき義歯がはずれてしまい、話しづらさを感じていましたが、歯科受診後は会話しやすくなりました。食事も噛みづらさが全くなかったわけではないですが、何でも噛んで食べられるようになりました。ミニデイサービスの口腔機能強化月間で義歯の不適合を指摘されてから受診するまで時間がかかりましたが、治してもらってよかったです。

**予 防** : これまで「ミニデイサービスにこっと」を利用して印象に残っていることは何ですか？

**中 村** : 個人的に出かけることが少なくなってしまったので、外出レクが良いですね。今年は脇方に行きましたが、終戦前の十代の頃の楽しい思い出がよみがえりました。

**予 防** : どんな思い出ですか？

**中 村** : 山から鉱石を運び出すためのトロッコの線路を除雪していました。寮生活でしたが、当時は贅沢だった米のご飯を日に3度食べられましたし、若い頃でしたから寮の女中さんにいたずらし、困らせたことも良い思い出です。

**予 防** : 義歯の調子が良くなってから、中村さんが昔の話を楽しそうにしてくださるようになったので、お聞きするのが楽しみです。これからも元気で休まず参加して下さいね！



## Let's 脳トレ!!

\*答えはこの通信内にあります

- ① 「動物の名前」が入っている都道府県名を4つ答えましょう。
- ② 漢字3文字の都道府県名を4つ答えましょう。
- ③ 「川」が入っている都道府県名を3つ答えましょう。



## 「第2回 つどいの場交流会」開催！

今年は梅田町長をお迎えして一緒にちょこっと体操を行いました！8カ所のつどいの場から48名の参加者があり、体力測定とミニ運動会を実施しました。ミニ運動会の勝敗は赤組(かがやけ・たんぽぽの会・よろこび・ぽっかぽか)優勝でした。参加賞は脳トレのトイレットペーパー。トイレからなかなか出てこれなくなった人がいるかもしれませんね。



### おすすめ本



もしばなゲームってご存知ですか？余命半年という仮定で行うカードゲームです。カードには重病のときや死の間際に「大事なこと」として人がよく口にする言葉が書いてあります。たとえば「どのようにケアして欲しいか」「誰にそばにいて欲しいか」、そして「自分にとって何が大事か」という内容です。この本を読んで自分が本当に大切にしていることを考えてみると、これからの生き方が変わるかもしれません。



本書のテーマである「減らす」生活は、何も片付けの話ばかりではありません。情報も買い物も人間関係も、すべてが過剰になりがちな現代において、まわりに流されるのではなく「今の自分にとって、本当に大事なものは何か」を見極めて生きることです。虚栄心や執着心は心の贅肉です。不必要なものはすべてダイエットしてしまいましょう。あなたにとって本当に大切なものだけを残しましょう。さあ、何が残ったでしょうか。それを知ることが豊かな人生を過ごす第一歩となるのです。

### 「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



川口・川島・川幸軒 ③  
 菅沼・甲斐・川幸軒・真野 ②  
 菅沼・本郷・坂本・菅沼・眞野 ①  
 〆