



第 16 号

発行年月日:2020 年 3 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 13 回

元気湧く湧く人

ありすえ よしみ
有末 義美さん



予 防 : 昨年の 10 月からミニデイサービスにこっとを利用している有末さん。男性利用者の中では一番年上ですが、何事にも積極的に取り組んでいますね。元気の秘訣を教えてください。

有 末 : 65 歳頃から毎日、朝食前に妻が用意してくれる「松の実・クコの実・かぼちゃの種・ブルーベリー・カルシウムウエハース・チョコレート・ゆで卵・にんにくはちみつ漬け・牛乳等」を欠かさず摂っていることですね。散歩や畑仕事など、身体を動かすことを常に考えていることも元気の秘訣だと思います。

予 防 : ミニデイの利用は 4 月末までで、その後は畑仕事を行う予定ですね。身体を動かす機会の少ない冬期間だけの利用は、予防センターとしてもおススメの方法です。畑仕事がひと段落したらまたミニデイを利用する予定ですか？

有 末 : いつまで畑仕事ができるか心配ですが、夏は新鮮な野菜を家族皆で食べることを楽しみにしているので、10 月末までは畑仕事を頑張ろうと思っています。ミニデイでは栄養や口腔の話を聞いて大変勉強になっているので、冬にはまた参加したいです。

予 防 : つどいの場「^{しんわかい}新輪会」にも毎週水曜日に参加していますが、そちらの活動はいかがですか？

有 末 : 体操も大事ですが、体操後にお菓子とお茶をいただきながら、皆で話をするのがとても楽しみです。世間話に花が咲き、時間が経つのも忘れて 3 時間も皆で笑いあうこともあります。

予 防 : これからも皆のお手本として、元気に色々な活動に参加して下さいね！



Let's 脳トシ！！

*答えはこの通信内にあります

ヒントを読んで□の中に文字を入れて下さい

- ① お□み□き 権威者からもらった保障
- ② か□げ□き うわべだけ元気があるようにみせること
- ③ は□も□で 新年になってはじめてお参りすること
- ④ き□く□う 日本・中国・シベリア・フィリピンなどの総称



新規つどいの場「さわの会」紹介



2020年1月25日より活動を開始しました！毎週土曜日、午後2時から春日地区生活改善センターで実施しています。さわの会は共栄地区にたくさんの沢があることから「さわ」と呼ばれていたことと、つどいの場で茶話「さわ」会を行って皆で会話を楽しみたいという二つの「さわ」から命名しました。ご夫婦仲良く一緒に参加する方が多いグループです。

「さわの会」サポーター紹介



横川 広さん

気楽に参加！
未永く続くように
願います。



横川啓子さん

明るく、楽しく、
無理せず気楽に
過ごしましょう！



おすすめ本



愛情という名の 支配

新装版

信田さよ子

「あなたのために」
が、苦しみのはじまりだった。

家族を縛る「共依存」の
名著待望の復刊！



「共依存」という言葉をご存知ですか？家庭の中は他人には見えづらいですが、問題を抱えている家族にこの「共依存」の関係がよくみられます。一人ひとりの人間がしっかりと自立していれば、この関係性は必要なくなるのですが、愛情と勘違いすることでお互い依存しあい、離れられなくなってしまいます。動物のほうがよっぽど自立して生きているようにも見えます。あなたの家族関係は「共依存」になっていませんか？

「あなたのために...」「私がいなければあの人はダメなの」... 共依存はこのように相手のことを愛情という名のもとに支配していくことをいいます。共依存の人は本心から相手に尽くしていると思いき、悪いことをしているとも思っていません。支配されているほうは、その重い鎖のような愛情に苦しみ、お互いの関係が悪循環に陥っていきます。本書では、著者がカウンセラーとして臨床現場で経験してきた事例を具体的に紹介しながら、「共依存」をめぐる家族間の問題について鋭く切り込んでいます。

「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



にこっと通信の感想・
ご意見などございましたら、
お気軽に介護予防センターまでお知らせ
ください！
☎：42-3681(代表)

- 〒・〒 ㊦
- ☎・☎ ㊧
- 〒・〒 ㊨
- ☎・☎ ㊩
- ☎・☎ ㊪