

にこっと通信



第 19 号
発行年月日:2020 年 10 月 14 日
発行人:京極町介護予防センター
☎:42-3681



シリーズ第 15 回
元気湧く湧く人
たなかちづこ
田中千鶴子さん



予 防: 昨年7月に右膝人工関節の手術をした田中さん。術後しっかりリハビリを行い、今年2月にはシャキット会参加を再開しましたが、コロナでシャキット会は3~6月まで休止となりました。その間もウォーキングなどを行い、7月に再開したシャキット会に参加してくれていますね。膝の手術とその後のリハビリは大変でしたか？

田 中: 手術は問題なく経過も良好でした。早く退院したかったのですが、リハビリの先生に「しっかりリハビリをしてから帰ったほうが良い」と言われました。50 日間の入院で体重も減り、歩き方もほめられました。コロナで外出自粛期間も家の中を 30 周くらい歩いたり、病院で教えてもらったリハビリを続けていました。とにかく自己管理をしっかりしようという思いで頑張りました。シャキット会を再開し始めた時はどこまで運動ができるか心配で、恐る恐る痛い運動は控えながら行いましたが、やってみたらできることがわかり自信がつかしました。

予 防: 9月からはつどいの場「かがやけ」のサポーターとしても活躍されていますが、活動はいかがですか？

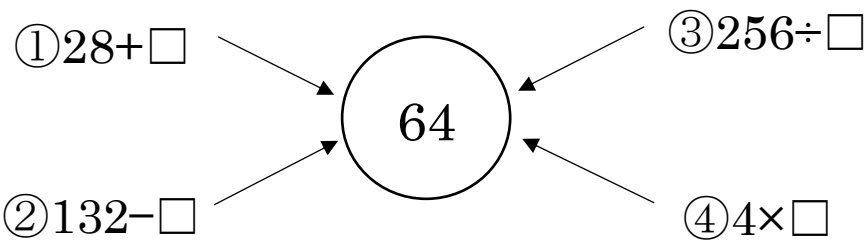
田 中: 年を重ねると、「お互いが助け合う気持ち」や「誰かと話す場」がとても大事だと感じています。つどいの場はそれができるよい場所だと思います。サポーターとしての参加は自分のためでもあります。私は京極育ちですが、実はあまり京極の人を知らませんでした。顔の広い友人を通して色々な方を知ることができたので、今、孤立しないでいられるのだと思います。



予 防: 今現在、有意義で楽しく生活していると話ししてくれた田中さん。これからも元気に活躍されることを期待しています！

Let's 脳トレ!!

答えが○内の数になるように□に数字を入れて式を完成させましょう



*答えはこの通信内にあります

「つどいの場」再開状況

どなたでも参加できます！直接会場へどうぞ！



会場が狭いため、2部制で実施しています。
1部：13：30～ 2部：14：30～



9/23に再開しました。新しいサポーター(田中千鶴子さん)が加入してくれました！

コロナ感染予防策を講じ、続々再開しています！！
みんなで元気になりましょう！



10/5より場所を福祉センターに変更して再開しました。



おすすめ本



2020年は戦後75年にあたります。当たり前のことですが、戦争体験者の数は減る一方。戦争の記憶があるのは現在80歳以上の方々だと思いますが、生の声を聴くことが出来る時間は限られています。コロナ禍にあり世界情勢も不安定な現代。幸せボケとも言われる日本人ですが、自国であった戦争について知ることはとても大切なことだと思います。本を読んでも色々なことを知ることはできますが、身近な高齢者に戦争体験について聞いてみてはいかがでしょうか。



太平洋戦争末期、日本は未曾有の食糧難に襲われていた。橘トシ子 19歳。大阪の旧家のいとわはんは、国民学校の教師となるが、栄養不足で命を落とす子どもたちを何とか助けたいと願う中、少ない燃料で大量の穀物を食べられるポン菓子の存在を知る。一念発起、ポン菓子製造機を作ろうと使命感に燃え、製鉄所のある北九州に女ひとり乗り込み、工場を立ち上げるために奮闘するトシ子。子どもたちを飢えから救い、復員した人々にポン菓子売りの職を与えた、実在の女性の苦難を乗り越えていく姿に迫る、感動の物語。

「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)

91⑦

4③

98②

96①

※