

# にこっと通信



第 20 号

発行年月日:2021 年 1 月 27 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 16 回

## 元気湧く湧く人

十川 尚夫さん



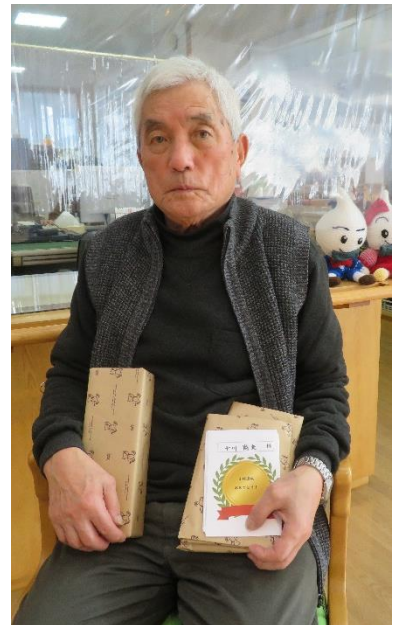
**予 防** : 11 月末まで実施した元気湧く湧くウォークラリーに積極的に参加し、台紙 3 枚クリアを見事達成した十川さん。写真は、3 枚クリアした方用の景品をお渡しした時のものです。台紙 3 枚(シール 150 枚)をクリアするには毎日休まず歩き続けなければなりませんでした。頑張ることができた理由は何でしょう？

**十 川** : 今振り返ると自分でもよく歩いたなと思います。元々歩くことは好きでしたが、シールを集めることが楽しくなり、慶和園以外のシールポイントはすべてまわりました。家の近くにシールポイントがあったので、歩く気になったのだと思います。次回もぜひ参加したいと思っています。

**予 防** : 福祉拠点きょうこここで水・木曜日に開催されている「礼会」も楽しみに参加されていますね。礼会では花札を行っているのですか？

**十 川** : 花札以外に麻雀を行うこともあります。10:00~12:00 までですが、私としては時間が短いと感じています。一人で家にいると、あまり良くないことを考えてしまうことがあるのですが、礼会で楽しく過ごしていると気分も晴れます。弁当を持って行って 1 日過ごそうかという話も出ています。

**予 防** : 奥様に先立たれて体の調子が良くなかった十川さんが、福祉センターに通うようになって見違えるほどお元気になられたので、職員一同、驚きと喜びでいっぱいです。これからも色々な活動に参加して元気でいてくださいね！



## Let's 脳トレ!!

ヒントをたよりに□に文字を入れて言葉を完成させましょう

- ① お □ し □ ま → ヒント:お正月
- ② た □ ご や □ → ヒント:料理
- ③ □ ベ □ と □ → ヒント:お昼ご飯
- ④ □ ど □ し □ → ヒント:乗り物
- ⑤ は □ ね □ み → ヒント:動物の名前
- ⑥ □ う え ん □ → ヒント:遊ぶ場所



\*答えはこの通信内にあります



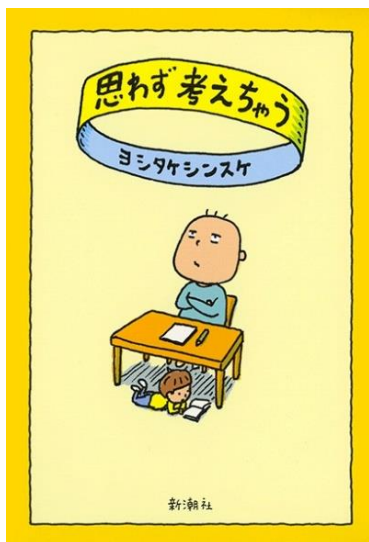
## つどいの場 近況報告

後志地区でもコロナ感染者が少しずつ増えてきており、「高齢者が集まっても大丈夫だろうか」と心配な方も少なくないと思います。このような状況の中でも、5か所のつどいの場が活動を続けています。感染予防策をしっかりと行い、週1回集まって体操する場を作ってくださいのサポーターの皆様に感謝申し上げます。コロナで運動不足を感じている方は、お近くの会場へ足を運んでみて下さい！



かがやけ	ささえあう輪	オロッコ	さわの会	三和会
京極温泉 談話室 水曜日 10:00	福祉拠点きょうここ 月曜日 13:30	福祉センター 月曜日 13:30	春日生活改善センター 木曜日 13:30	福祉センター 水曜日 10:00
千葉春美さん、山内志津子さんが新規サポーターとして活躍されています！運動後は折り紙やラダーを行っています。	石渡淳子さん、穴戸郁子さんが新規サポーターとして活躍されています！コロナ感染予防のため二部制に分かれて開催しており、第2部は14:30から行っています。	12月より「たんぽぽの会」のみなさんが「オロッコ」に入れています。「たんぽぽの会」は堅田光良さんが新規サポーターになりました。	西方清徳さん、真田ヨシ子さんが新規サポーターとして活躍されています！昨年は狭い和室で行いましたが、今年度はコロナ感染予防のため広い部屋に会場を変更しています。	12/2より新規グループとして立ち上がりました！サポーターは古屋清子さん、多田英利さん、多田雅典さん、多田優美さんの4名です。三崎町内会の方が参加しています。

### おすすめ本



ヨシタケさんの絵はとても可愛らしく、絵本も沢山あります。臆病で優しくて「そんなことまで気にしちゃうの？」と思うエッセイもありますが、観察眼の鋭さには脱帽です。この本の続編にあたる「欲が出ました」や絵本の「ころべばいいのに」などもおすすめです。コロナ禍で家で過ごす時間が長くなっていると思いますが、ヨシタケさんの本は絵をながめているだけでも癒されます。大人も子供もヨシタケさんの絵を見かけたら手に取って見て下さいね！

電車で、カフェで、自分の家で。「ついつい考えすぎちゃう」ヨシタケ氏がスケッチと共に書きとめた、まじめな事から、世にも下らぬ事まで。たとえば、「仕事のピンチを乗り切るには?」「いわゆる男女の仲って、何?」「他人のストローの袋が気になる」「孤独感を、どう解消するか」「明日、すごいやる気を出す方法」…。絵本作家ヨシタケシンスケの、「読むとクッとしてホッとしてちょっとイラッとする」スケッチ解説エッセイ!

### 「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)

☎ 42-3681 (代表)  
☎ 42-3681 (代表)  
☎ 42-3681 (代表)  
☎ 42-3681 (代表)  
☎ 42-3681 (代表)  
☎ 42-3681 (代表)