

# にこっと通信

第 21 号

発行年月日:2021 年 6 月 9 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 17 回

## 元気湧く湧く人

長壁 千代子さん



**予 防:** 11 月~4 月までミニデイサービスにこっと(以下ミニデイ)を利用し、今は元気に畑作業にいそしむ長壁さん。半年間の利用で片足立ちや歩行スピードなど、体力測定の結果も改善しましたね。利用してみての感想を教えてください。

**長 壁:** 車の免許を返納したことがきっかけで、友人からミニデイを勧められました。始める前は、どんなことをするのかわからなかったのが不安でしたが、参加してためになることが沢山あったので良かったです。今でも毎朝、ミニデイで覚えた体操をしていますし、トイレに行くときには大股歩きを意識しています。歩数計を使うようになったのもミニデイがきっかけで、今は 1 日 7~8 千歩歩いています。食事もミニデイにならって塩分を控えめにしました。

**予 防:** ミニデイでの経験を生活に活かして素晴らしいですね! 京極町のような豪雪地帯では冬場の運動不足は問題です。冬期間だけサービスを使って体の機能を維持することについて、どう思いますか?

**長 壁:** 私の場合、夏場は庭の草取りなど体を動かしているのですが、運動不足になる冬場だけ利用ができるのはありがたいです。4 月末でミニデイを休止した仲間が二人いますが、「元気でまた冬に会おうね」と約束しました。皆さんに会える日を楽しみにしています。

**予 防:** ミニデイに参加してお元気になられた方は、その元気度を点数化して「卒業」するしくみを作りました。ミニデイへ来ることは目的ではなく、元気になるための手段であることを多くの方に知ってほしいと思います。長壁さんのミニデイの利用の仕方はそのお手本だと思います!



## Let's 脳トレ!!

ひらがなで書かれた計算式を読み取り、計算してみましょう!

- ① ごかけるはちわるよんたすいち=
- ② にじゅうさんたすろくひくじゅうなな=
- ③ ななたすじゅうきゅうひくじゅうさん=
- ④ はちかけるにたすさんひくご=
- ⑤ じゅうろくわるにかけるななひくご=
- ⑥ じゅうにかけるよんわるろくたすいちたすなな=

できるだけ暗算  
でやってみてね



\*答えはこの通信内にあります

65～79 歳対象

「元気アップ教室」

10月開始予定！



この世代の中心はいわゆる「団塊の世代」です。京極町においてもこの世代の人口が一番多くなっています。まだまだお元気で介護は自分事というより、親の話と感じている方も少なくないと思います。しかし、人生100年時代。自分なるべく介護状態にならないためには、この世代からしっかり準備をしておく必要があります。教室では、毎回30分間介護予防に関する講話があり、専門家のためになる話を聴くことができます。また、運動方法についても、様々な種類を体験していただきます。4月に実施した「基本チェックリスト」と「くらしのアンケート」をもとに、取り組みが必要と思う方には、地域包括支援センターの職員がお声掛けさせていただきますので、ぜひ参加をご検討ください！

元気湧く湧くウォークラリー、好評開催中！



シール設置場所が13か所に増え、週1回ラジオ体操を行う会場が2か所出来ました！コロナ感染の心配をできる限り減らして、皆さんに運動していただきたいと考えております。受付は「福祉センター」「きょう・ここ」の2か所で随時行っています。

お詫びと訂正 4/14 の回覧で新規シール設置場所に京極神社と表記していましたが、正しくは京極八幡神社です。ここにお詫びして訂正いたします。

おすすめ本



5/21 より映画上映されています。読書が苦手な方は、映画を見ることもおすすめです。自分の最後(死)を自分で決めることは許されることなのでしょうか？死ぬまでは「生きていなければならない」のは当たり前のことですが、死の間際の生き方について、あなたは考えたことがありますか？自分の死を直視することは怖い、嫌だと思ってしまう方が多いと思いますが、自分の逝き方について希望を身近な人に伝えておくとも良いのでは？



東京の救急救命センターで働いていた62歳の医師・白石咲和子は、あることの責任をとって退職し、故郷の金沢に戻り「まほろば診療所」で訪問診療の医師になる。これまで「命を助ける」現場で戦ってきた咲和子にとって、「命を送る」現場は戸惑う事ばかり。咲和子はスタッフたちに支えられ、老老介護、半身麻痺のIT社長、6歳の小児癌の少女.....様々な現場を経験し、学んでいく。家庭では、老いた父親が骨折の手術で入院し、誤嚥性肺炎、脳梗塞を経て、脳卒中後疼痛という激しい痛みに襲われ、「これ以上生きていたくない」と言うようになる。「積極的安楽死」という父の望みを叶えるべきなのか。咲和子は医師として、娘として、悩む。

「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)

91⑥ 81③  
19⑤ 71②  
14⑦ 11①  
そよ