

にこっと通信



第 22 号
 発行年月日: 2021 年 9 月 8 日
 発行人: 京極町介護予防センター
 ☎: 42-3681



シリーズ第 18 回
元気湧く湧く人
 廣田 恵美子さん



予 防: 昨年に引き続き、「元気湧く湧くウォークラリー」に参加している廣田さん。なぜ参加してみようと思ったのですか？

廣 田: ウォークラリーが始まる前から、自宅前の小学校グラウンドを歩くことが習慣になっていました。ただ歩くよりシールを集めた方が、目標があって楽しく歩けると思い参加しました。難病を患っているので、自分の体調管理については気を遣っています。ウォーキング用の靴を履き、アスファルトは足に負担がかかるので、土や芝生をなるべく歩くようにしています。

予 防: その人の体調に合わせて、ちょうどいい量の運動をするということは、実は意外と難しいことです。やりすぎて体を痛めてしまったり、運動量が十分でない方もいらっしゃいます。廣田さんはどのようなことを目安に歩く距離を決めていますか？

廣 田: 誰かと一緒に歩くと自分のペースでなくなることもあるので、基本的に一人で歩いています。5千歩以上歩くと、疲れが出てしまうことがわかっているので、毎日のノルマは無理のない範囲にきめています。自宅近辺の役場、福祉センター、しずくの森に行くことが多く、往復で何歩位になるか頭に入っています。スマホを常に身に着けているので、それで1日の歩数を確認しています。



予 防: 病気を感じさせない廣田さん。ウォーキング以外にも、日々自分の体調を整える運動を欠かさず行っているというお話も聞かせていただきました。元気に見える方々は、みな人知れず努力をしていることを改めて感じました。これからもマイペースで元気を維持してくださいね！

Let's 脳トレ!!

次の■に共通する漢字を選択肢から選んで書きましょう

- ① ■話、■気
- ② 台■、■景
- ③ ■凶、■面
- ④ 電■、古■
- ⑤ ■座、火■
- ⑥ 初■、■日

選択肢

星	電	池
地	夏	風

全部できたら、声に出して読んでみよう！



*答えはこの通信内にあります

「にこっと元気アップ教室」10月開始！

「にこっと元気アップ教室」は全12回の教室で、毎回30分程度下記の講話を視聴します。この講話は京極町の最新のデータを活用して資料を作成しています。基本チェックリストで該当にならないお元気な方は、教室に参加することができませんが、この講話は今後、シャキッと会やつどいの場でも上映する予定です。



講話名	講師	講話名	講師
①町の高齢者の状況	介護予防センター 理学療法士 古市 香苗	⑦病院のかかり方・ 薬の飲み方	役場 健康推進課 医療介護連携 コーディネーター 駒田 香奈
②介護予防の重要性	介護予防センター 理学療法士 古市 香苗	⑧認知症予防	道央佐藤病院 認定作業療法士 大谷 嘉範
③社会参加・地域 包括ケアとは	社協 地域福祉課 生活支援 コーディネーター 後藤 龍太郎	⑨オーラルフレイル	菊地歯科医院 歯科衛生士 山本 やよい
④体調管理	地域包括支援センター 保健師 兼松 亜都子	⑩上手な歯科の かかり方	京極ようてい歯科 歯科医師 柏木 律是
⑤京極町の高齢者の 栄養状態・低栄養	役場 健康推進課 管理栄養士 貞村 朝子	⑪かしこい高齢者 サービスの使い方	地域包括支援センター 社会福祉士 後藤田 高志
⑥栄養バランスの 良い食事	役場 健康推進課 管理栄養士 貞村 朝子	⑫京極町の社会資源	社協 地域福祉課 生活支援 コーディネーター 後藤 龍太郎

おすすめ本



道内には樺太から引き揚げてきた方が多くいらっしゃいます。樺太には多様な民族が暮らしていましたが、弱肉強食の世界で、自分の生まれ育った土地や文化を奪われた人は少なからずいます(アフガニスタンなど現在の世界にも)。他者を見下してしまう心はおそらくどんな人も持っていると思いますが、そのようなこと負けず、自分の本当に大切なものを見つけることのすごさを感じる本です。



樺太(サハリン)で生まれたアイヌ、ヤヨマネクフ。開拓使たちに故郷を奪われ、集団移住を強いられたのち、天然痘やコレラの流行で妻や多くの友人たちを亡くした彼は、やがて山辺安之助と名前を変え、ふたたび樺太に戻ることを志す。一方、ブロニスワフ・ピウスツキは、リトアニアに生まれた。ロシアの強烈的な同化政策により母語であるポーランド語を話すことも許されなかった彼は、皇帝の暗殺計画に巻き込まれ、苦役囚として樺太に送られる。日本人にされそうになったアイヌと、ロシア人にされそうになったポーランド人。文明を押し付けられ、それによってアイデンティティを揺るがされた経験を持つ二人が、樺太で出会い、自らが守り継ぎたいものの正体に辿り着く。

「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



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)

頁⑨ 冊⑧
番⑨ 号②
帳⑦ 聖①
々々

京極町社会福祉協議会

検索