

にこっと通信



第 23 号

発行年月日:2021 年 12 月 8 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 19 回
元気湧く湧く人
 よこかわ ひろし
横川 広さん



予 防: つどいの場「さわの会」でサポーターとして活躍してくださっている横川さん。「さわの会」の参加者は現役で畑仕事をしている方が多く、畑仕事のない 11 月から 4 月まで開催しています。「さわの会」の活動は今年で 3 年目になりますが、意気込みを教えてください。

横 川: 1 年目はコロナで、2 年目は会場の会館の破損のため、途中で中止せざるを得ない状況になってしまいました。今年こそは 4 月までしっかりやり遂げたいと思っています。

予 防: 横川さん自身、難病をお持ちですが、ちょこっと体操の効果を実感されているようですね。

横 川: 今年は薬の調整のため札幌医大に入院しましたが、その時にリハビリで行った運動と、ちょこっと体操の内容が似ていると思いました。2 年前、はじめてちょこっと体操を行った時は、こんな程度の運動で効果があるのか? と思いましたが、やはり体に効く運動になっているなど実感しています。入院中は病院の階段を昇降する運動も行っていました。降りる時なるべくゆっくり行くと、筋力がつくと教わりました。ちょこっと体操でも動作をゆっくりと行うようになっていますね。



予 防: ご自身の体の調子を整えつつ、さわの会もしっかり仕切って下さる横川さんの姿はとても素敵です! これからの活躍も期待しています!!

Let's 脳トレ!!

次の□の中の数字をすべて足しましょう



*答えはこの通信内にあります

①

②

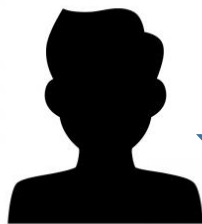
③

④

*前回の答えに誤りがありました ②の答え 台×→風〇 この場でお詫びして訂正いたします。



「にこっと元気アップ教室」開催中！<第1クール目 10~12月の参加者の声>



Aさん
週1回、教室での運動
しかしていませんが、
体が柔らかくなったこ
とを実感しています。



Fさん
教室の名前の通り、元気
になってきたと思います。
職員の皆さんが明るくて
楽しく参加しています。



おすすめ本



北海道新聞に掲載された小説なので、読んだ方もいると思います。この本のように近い将来、人間は実態を伴わないバーチャルの世界でも生きようになるのでしょうか？確かにテレビ電話のような技術はコロナ禍で飛躍的に進歩しました。しかし実際に会って話したり、相手に触れたりする自分の身体を通した感覚と、デジタル上でのやり取りでは、何かが決定的に違うような気がします。コロナ禍で浮き彫りになった貧富の差も心が痛みますが、未来を作るのは私たち自身なので一人一人生き方が問われますね。



愛する人の
本当の心を、
あなたは
知っていますか？

常に冷静に全てを観察している
賢い主人公の感情が、優しくそして大きく
揺れるたび、涙せすにはいられない

—吉本ばなな

「マチの
終わりに」
「ある男
に」
平野啓一郎
最新長編！

文庫春秋刊 定価1900円 (ISBN90094-98101)

舞台は、「自由死」が合法化された近未来の日本。最新技術を使い、生前そっくりの母を再生させた息子は、「自由死」を望んだ母の、<本心>を探ろうとする。母の友人だった女性、かつて交際関係にあった老作家…。それらの人たちから語られる、まったく知らなかった母のもう一つの顔。さらには、母が自分に隠していた衝撃の事実を知る—。

ミステリー的な手法を使いながらも、「死の自己決定」「貧困」「社会の分断」といった、現代人がこれから直面する課題を浮き彫りにし、愛と幸福の真実を問いかける平野文学の到達点。

「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)

③41
①33
②34
☎

京極町社会福祉協議会

検索

