

にこっと通信



第 24 号

発行年月日:2022 年 3 月 9 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 20 回



元気湧く湧く人

川崎 宏さん



予 防 : 1 月～3 月までの「にこっと元気アップ教室」に参加されている川崎さん。なぜ教室に参加しようと思ったのですか？

川 崎 : 老人扱いされることに抵抗感があり、始めは参加する意思はありませんでした。ケアマネジャーの本間さんが直接自社を訪問し教室の内容を説明してくれ、話を聞くうちに興味津々となり、参加して体験しようと思いました。私は生きがいを得るためには①人と人との交流、②目的を持つこと、③好奇心と感受性を持ちそれを表現することが大事だと考えていました。地域社会に貢献したいという気持ちも強かったため、この教室で社協職員など様々な世代との交流が出来ること、社会参加への支援があることも参加のきっかけになりました。

予 防 : 京極町内には川崎さんのように、持病等があり体の衰えが心配な 65～79 歳の方が 80 名以上いらっしゃいます。介護予防センターではこのような方たちが長くお元気で活躍できるように元気アップ教室を開催しています。参加していただくために必要なことは何だと思えますか？

川 崎 : 自分がなぜこの教室に誘われたのか、はじめはよく理解できていませんでした。なぜ誘っているのか本人に分かりやすく説明した方が良いと思います。また、高齢者の中には長い人生で様々な経験を積み、未知の世界に飛び込むのに警戒してしまう人もいます。そのような高齢者の気持ちを解きほぐし、心を開いてもらうのは難しいと思いますが、職員の皆さんの専門性を発揮して、孤立しそうな高齢者には社会とのつながりを作ってほしいと思います。

予 防 : 貴重なご意見ありがとうございます。川崎さんが社協とつながり京極町で益々ご活躍されることを期待しています！



Let's 脳トシ！！

文字を並べ替えて意味のある単語にしましょう

例) そいうた → たいそう

① かじくたら →

② たこりうも →

③ まゆつりき →

④ いみしばか →

⑤ ルファアトス →

⑥ んししうゆか →



*答えはこの通信内にあります



「にこっと元気アップ教室」開催中！<第2クール目 1~3月の参加者の声>



Eさん
教室に参加してから食事に
気を遣うようになりました。
腰が軽くなりました！



Tさん
教室で行った運動を自宅でも
やるようになりました！



Mさん
自宅にこもらず、外に
出て人と話すのが
良いことだと実感して
います！



「毎週、この教室に来るのが楽しみ！」と
いう声も複数いただいています。

おすすめ本



社協職員の研修会で使用した本です。自分の体が発しているメッセージは自分しか気づくことはできません（胃が重だるい・肩が凝っている等）。それを無視し続けると病気を発症してしまうこともあります。普段から自分の体に意識を向け、不快な症状は早めに対処し、心地よい体で過ごしたいものです。これは老若男女すべての人にとって大切なことです。薬剤師でもある著者のタッキー先生が発案した「からだ占い」も面白いですよ。



本書では「からだの取扱説明書」の読み方や、発生学的な観点からの「からだのしくみ」に加え、主なからだの部位ごとに、症状が出たときの「からだ」が何を私たちに伝えようとしているのかを「タッキー先生流」でまとめています。からだに不調があると、それだけで気持ちも落ち込んでしまいがちです。その場しのぎの処方を繰り返していても、症状はいつまでも改善されません。その症状が起こっている根本的な原因をつきとめるために、からだは「症状」として送ってくれているメッセージを読み解くことが大切なのです。自分の考え方のクセや、今ある状況を知ることによって、自分自身が求める生き方を見つけることができる1冊です。

「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)

〒774-0001 和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市
和歌山県和歌山市

京極町社会福祉協議会

検索