

# にこっと通信



第 25 号

発行年月日: 2022 年 6 月 7 日

発行人: 京極町介護予防センター

☎: 42-3681



シリーズ第 21 回

元気湧く湧く人

後藤さよ子さん



**予 防**: つどいの場「新輪会」のサポーターであり、「元気湧く湧くウォークラリー」では四区集会所のシールボランティア、ご自身の体調維持のため「ミニデイサービスにこっと」にも参加されている後藤さん。様々な場面で活躍中ですが、どのようなお気持ちで活動に参加していますか？

**後 藤**: 新輪会の参加者は農家の方が多く、自分も含め仕事柄、腰の悪い人が多いです。お互いの苦労や痛みをわかっているの、無理せずみんな仲良く楽しく活動しようと言っています。ミニデイでは自分より年配の方の話を聞いたり、脳トレを行うことが楽しみです。職員の皆さんも良くしてくれるので、ミニデイの日を楽しみにしています。習慣で、毎晩 1 日を振り返っていますが、色々な方に良くしてもらえる出来事が多く、嬉しくて手を合わせることもしばしばです。

**予 防**: ご苦労やつらさを恨みに変えず、前向きにとらえる姿勢には頭が下がります。

**後 藤**: 70 代は姑・嫁・夫と三人の介護であつたという間でした。その経験の中で相手の気持ちを考え、心を尽くした対応をしようと決めていました。その気持ちは必ず相手に伝わると信じています。孫ばあさんと一緒に子供のころから寺参りをしており、今も欠かさないことも影響しているのか、いつも皆さんに良くしてもらえてありがたいと感謝しています。

**予 防**: 後藤さんのお話を伺いながら見習いたいと思うことが沢山ありました。80 代でやっと自分のことを考えられるようになったという後藤さん。これからも素敵な笑顔で、周囲の皆さんの喜びを自分の喜びに変えながら活躍してくださいね！！



## Let's 脳トレ

計算して①～⑫を埋めていきましょう。縦と横で埋まっている箇所を上手に使って計算してください！



	足す	→		合計
足す ↓	23	18	92	①
	89	②	81	259
	③	21	69	④
	⑤	128	⑥	合計 536

86	45	41	⑦
27	⑧	35	106
⑨	16	50	⑩
⑪	105	⑫	合計 354

答えはこの通信内にあります

# 元気湧く湧くウォークラリー 開催中！！

皆さん、もう参加していますか？ 今年で3年目になる「元気湧く湧くウォークラリー」。町内14か所あるシール設置場所まで歩き、シール帳(右図参照)にシールを貼っていきます。参加者のご要望にお応えして、14か所すべていつでもシールが取れるようになりました！4/28～10/31まで実施しています。65歳以上の方は期間中いつでも参加できますので、福祉センターまでシール帳を取りに来て下さいね！！普通のウォーキングと比べて、シールがあるとたくさん歩けるという声をよくお聞きします。ただし、痛みのある方は無理せず、痛みが悪化しない程度に加減しましょう。頑張りすぎて熱中症にならないよう、くれぐれもご注意を！！

## 元気湧く湧くウォークラリー



シール設置場所 14か所		網掛けはシール設置場所の変更・新規設置場所	
① 福祉センター	正面玄関横	⑧ 四区集会所	郵便受内
② きょう・ここ	玄関フード内	⑨ 慶和園	正面玄関横
③ 役場	職員玄関横	⑩ 京極八幡神社	賽銭箱横
④ 湧学館	正面玄関左	⑪ ようてい森林組合	東屋内
⑤ 京極温泉	正面玄関左ポスト前	⑫ しずくの森	看板横
⑥ 名水プラザ	正面右奥公衆電話隣	⑬ 後藤田商店	入口右側スペース
⑦ 京極集会所	正面入り口	⑭ 春日地区生活改善センター	正面玄関

### おすすめ本



すべての人間は「母」から産まれてきます。その「母」との関係で悩んだり困ったりしている人は意外と多いのではないのでしょうか？ 作者黒川さんのトリセツシリーズは、夫・妻・息子・娘など様々なものが出ていますが、どれも面白くためになります！脳の使い方の違いがわかれば、相手に対して無駄に怒ったり、傷ついたりすることも減りそうです。「母の脳は我が子を手にしたことだけでかなり充足している。それを与えただけで母への恩返しはもう出来ている」というくだりには納得です。それ以上のことを過剰に子供に求める母には、この本のコツで返しましょう。

累計88万部超「トリセツ」シリーズの著者！

母・娘・姑である脳科学者が教える“母親との上手な付き合い方”！ケチで未熟で「うっせえ」母に、いつまで我慢するつもり？母を捨てなきゃ、本当の人生は生きられない。意見は聞かずに、愛だけ返す。その「すご技」が、母子関係に奇跡を起こす！母の脳はステレオタイプ！こじれてしまうと母親ほど厄介な存在はないけれど、「ここさえ押さえればおけばいい」コツを掴めば簡単！

### 「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)

- 9212⑩ 242⑥
- 123⑪ 166⑤
- 76⑩ 144④
- 10⑨ 54③
- 44⑧ 89②
- 172⑦ 138①

京極町社会福祉協議会

検索

