

# にこっと通信

第 26 号

発行年月日:2022 年 9 月 6 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 22 回

## 元気湧く湧く人

### 多田登代子さん



今月は生活支援コーディネーターの後藤龍太郎がインタビューです!

**後藤**: 令和 4 年 1 月~3 月までの「にこっと元気アップ教室」に参加し、卒業後には「元気湧く湧くウォークラリー」でしずくの森のシールボランティアとして活動している多田さん。どうしてボランティア活動を始めようと思ったのですか?

**多田**: はじめはボランティア活動を行うことについて、「私にできるかなあ」と悩んでいたのですが、家の中でぼーっとするのは良くないと思いまして、健康のためにもやってみようと思いました。

**後藤**: ボランティア活動を始めて 4 か月ほど経ちましたが、「活動する前」と「現在」を比べて変わったことはありますか?

**多田**: 「歩くことが自分のためになっている」と強く思うようになりました。今までは、町内に買い物に行き自宅に帰ってくるだけで足に疲れを感じていました。今まで以上に歩いても疲れを感じなくなったのは、この活動のおかげだと感じています。また、地域住民との交流が増えたことも嬉しいです。

**後藤**: ボランティア活動を行っていて「やりがい」を感じる瞬間はありますか?

**多田**: 活動中、地域の高齢者や子どもとの交流があることで、自分自身も元気をもらっています。また、「ありがとう」という言葉をかけられると元気をもらったと感じます。これからも「前向きな気持ち」を大切に頑張ります!

**後藤**: ボランティア活動を推進している立場として、とても心強く貴重なご意見をいただきました。多田さんの更なるご活躍を期待しております!!



活動中の多田さんの様子

## Let's 脳トレ

次の漢字を合体させて熟語を作ってください

例) ト 人 一 一 一 → 天下

① 木 木 木 木 木 →

⑥ 口 一 玉 土 →

② 土 一 牛 人 寸 →

⑦ 立 口 日 未 心 →

③ 木 一 一 口 →

⑧ 士 人 一 口 →

④ 門 月 其 日 →

⑨ 言 女 平 子 →

⑤ 雨 雨 云 田 →

⑩ 糸 口 日 日 日 士 →



答えはこの通信内にあります

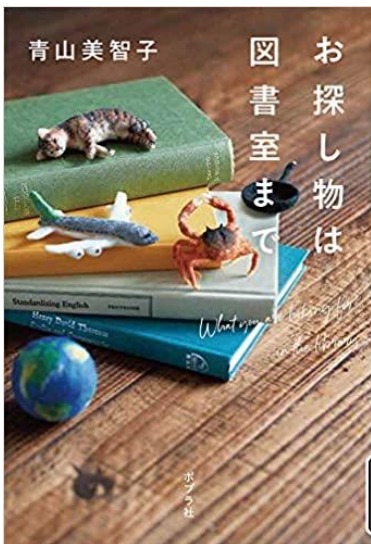
# みんなのふくし講座「健康寿命を延ばすには」を開催しました

8/9 に介護予防センター 理学療法士 古市が講師となり「健康寿命を延ばすには」の講座を開催し、11名の参加がありました。9/6の「つどいの場で生きがいづくり」の講座も受講した方はつどいの場サポーターとして登録されます。今年度は望羊団地で新しいつどいの場が誕生しそうです！

コロナの影響により、皆で集まることが難しい状況が続いていますが、高齢者にとって「身体活動」と「社会活動」の「2活」はコロナ禍でもとても重要です。つどいの場に参加したことのない方、お近くの会場に足を運んでみませんか？新しい居場所が生きがいにつながりますよ！！



## おすすめ本



人生、悩みは尽きないですね。この図書室では探している本の他に、司書さんがその人におすすめする本を貸し出してくれます。そのおすすめ本には、その人の人生の悩みを解決してくれるヒントがあります。また司書さんお手製のかわいいおまけもくれるのですが、それがまた人生のお悩み解決につながったりします。この図書室、私も行ってみたいな～と思います。映画化されたら、どの役者さんにどの登場人物を演じてほしいかなと考えたりもします。読みやすい本なので人生にお悩みの方、読んでみてはいかがでしょうか？

お探し物は、本ですか？仕事ですか？人生ですか？悩める人々が立ち寄った小さな図書室。不愛想だけど聞き上手な司書さんが思いもよらない選書と可愛い付録で人生を後押しします。明日への活力が満ちていくハートウォーミング小説。

## 「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)

- 豊野⑩ 筆墨⑨
- 梶坂⑥ 開闢④
- 早大⑧ 日本③
- 意味⑦ 特大②
- 王国⑨ 森林①

とん

京極町社会福祉協議会

検索