

# にこっと通信

第 27 号

発行年月日:2022 年 12 月 7 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 23 回

## 元気湧く湧く人

### 佐藤 恭子さん



今月は地域包括支援センターの兼松亜都子がインタビューです!

**兼松**: 娘さん夫婦の住む札幌に引っ越されて 3 か月が経ちましたが、札幌での生活はいかがですか?

**佐藤さん**: 足腰が弱らないように、毎日午前には娘と近所の公園の散歩をしています。山並みをみると、あの山を越えると京極なんだなあ、と懐かしく思います。落ち着いたら京極に行きたいですね。デイサービスに週 2 回通って、皆さんと仲良くやっています。体操の他に運動器具が 10 種類あり、私はそれも率先してやるよう心がけています。福祉センターでも週 1 回通って、慣れていたので札幌でもすぐになじめました。

**兼松**: 長年に渡り教鞭をとり、退職後も様々な活躍をしてお元気に過ごされていた佐藤さんですが、93 歳まで一人暮らしを続けることができた理由を教えてください。

**佐藤さん**: 一番は健康です。3 食しっかり食べ、間食はしません。ミニドックや歯科検診も欠かさず受けてきました。歯科検診の無料クーポンもありがたかったですね。それから、町内会の多くの皆さんが見守ってくれていました。おかずのおすそ分けや季節のものを届けてくださいました。本当に感謝しています。あとはデマンドタクシーですね。足が痛くなってからも外出は自分でできましたし、温泉にも通い続けることができました。京極町は、お年寄りにとってありがたいサービスが整っていると思いますね。

**兼松**: 京極町のみなさんへのメッセージをお願いします。

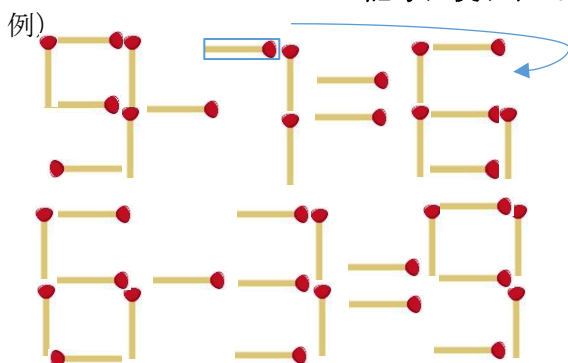
**佐藤さん**: 京極町は住みやすいところです。人柄が優しい。どこを歩いても、みなさん声をかけ合います。若い人も年寄りも、同じように挨拶をします。京極を離れてみて、その良さがわかりました。

だんだんと京極でも新しく引っ越してきた人達が住むようになっていきます。声をかけたくても知らない人が増えています。若い人たちと年寄りの交流の場が少ないと感じます。もっとそういう場が増えて、みんなが道ですれ違ったら言葉を交わし、元気で明るい町になったらいいと思います。



## Let's 脳トレ

マッチ棒を 1 本だけ移動して正しい式にしてください。  
記号に使われているものも動かさず



例) 四角のマッチ棒を→の所に動かして  
 $9 - 7 = 6$  を  $9 - 1 = 8$  にする

$6 - 3 = 9$  のマッチ棒を 1 本だけ移動して正しい式にしてください



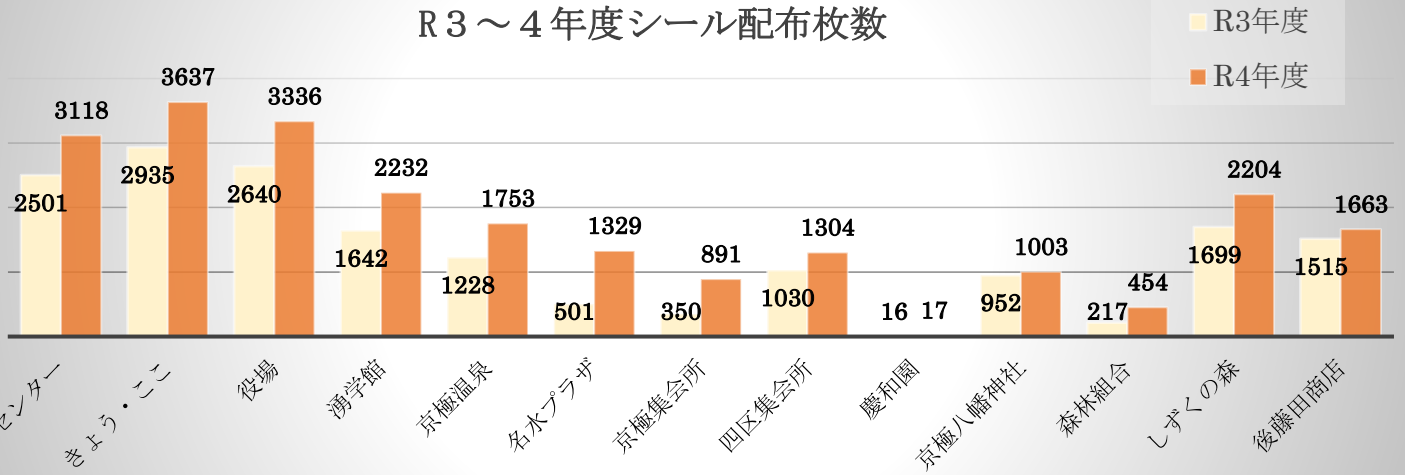
答えはこの  
通信内に  
あります

# 元気湧く湧くウォークラリーが終了しました

今年度は 67 名の参加がありました。昨年と比べシール配布数は大幅に増えました（17,226 枚→23,385 枚）。またシール帳 20 枚以上の方が 4 名、10 枚以上の方が 11 名いらっしゃいました！皆さんが沢山歩いてくださったことがよくわかります！来年も実施しますのでお楽しみに！！



### R3～4年度シール配布枚数



元気アップ教室  
が始まります！

令和 5 年 1～3 月 毎週火曜日 13:30～ 福祉センター

65～79 歳の方を対象にした教室です。介護予防に関する講話を聴く座学と、運動の 2 本立ての内容になっています。老後の不安を吹き飛ばす内容となっておりますので、対象年齢で興味のある方は、お気軽に介護予防センターへお問い合わせ下さい



## おすすめ本



わたくしが、  
認知症に  
なったら

認知症になったら起こりうるものが具体的に示されているので、認知症に対する理解が深まる本です。「認知症になったらどうになってしまうのだろう」と心配な高齢者、介護する家族、サービスを提供する介護職、すべての方に読んでいただきたいと思います。認知症の当事者すべての方が、この本の父のような気持ちになるとは限らないと思いますが、自分が認知症になったら、こんな風にしてほしいという思いは記しておくといいと思います。そのためのメモ「共有シートフォーマット」が本の巻末に付いているので、記入してみてもいいでしょうか。

原川大介 著 85歳以上の55%が認知症。  
分譲福祉士 あなたにもいずれ、おそらくやってくる。  
加知輝彦 監修 介護する日、される日、そのために。

あなたが家族に伝えるための「共有シート」付き！

絶賛！小宮一慶 (経営コンサルタント)

“人生100年時代、これは、まさに、  
「ビジネスパーソンのための「人生力」養成講座」だ”

本書はさまざまな介護の現場を二十年以上務め、現在は介護士の指導育成、ならびにコンサルティングを行う著者が、自分が認知症になったときのために娘に向けて書いておいた手紙、という体裁をとりながら、誤解されやすい認知症患者の実際から、基本的な医学情報、介護保険を受ける際の手続きの知識まで、実感こもる豊富なエピソードとともに、お届けするやさしい手引きであり、これから親がそして自分自身が認知症になるかもしれない私達の全てへの「手紙」でもあります。

## 「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)

☎42-3681  
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)

京極町社会福祉協議会

検索