

にこっと通信

第 30 号

発行年月日:2023 年 8 月 10 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



にこっと通信では「介護予防」についての情報だけでなく、京極町の「助け合い」についての情報もお届けします！

シリーズ第 25 回

元気湧く湧く人

狩野 雄三さん



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：狩野さんは元気湧く湧くウォークラリーやつどいの場など、介護予防の事業に積極的に参加していますね。89歳の現在までお元気に暮らし続けるために、心がけていることは何でしょうか？

狩野さん：「とにかく何かし続けることが大切」だと思っています。調べ物をしたり、モノづくりをしたりと常に何かしています（インタビューの際も段ボールで本棚を作製していました。ご自宅には様々な資料や専門書、図鑑などが並んでいました）。数年前から湧学館の図書館でボランティア活動も続けています。

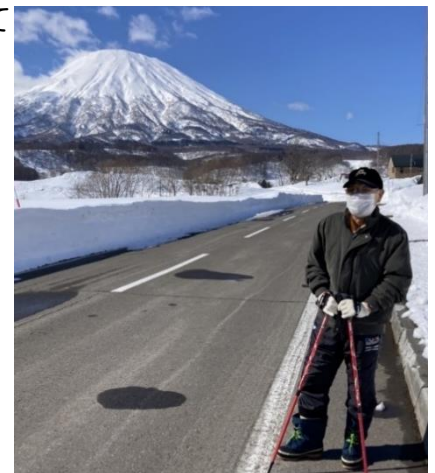
後藤：様々な活動を続けることがお元気の秘訣ですね、素晴らしいです！「いつかは札幌の家族の家に引っ越さないといけない」と以前お話していましたが、今も同じお気持ちでしょうか？

狩野さん：除雪が大変で悩んでいます、できればこのまま京極町で暮らし続けたいと思っています。私は京極町で生まれ育ったわけではなく、仕事で京極町に来る機会が多く「羊蹄山が美しく素敵なまちだなあ。」とその頃から思っていました。それで退職後に夫婦で移住してきました。実際に住んでみて、移住してきた自分たちを温かく迎えてくれた町民性と、高齢者に優しいまちであること、福祉の方々が気にかけてくれるこのまちに改めて暮らし続けたいという気持ちが強くなりました。

後藤：今回の狩野さんのインタビューは、京極町の良さを改めて実感する機会となりました。また同世代の方々が元気をもらえるお話だと思いました。

除雪の悩みに共感する方も多いと思います。除雪の課題も含めて、「京極町だから安心して暮らせる」と思えるまちづくりに取り組んでいかなければと改めて思いました。

狩野さん、インタビューへのご協力ありがとうございました。



Let's 脳トレ

□に+ - × ÷の記号を入れ、式を完成させましょう

- ① 3 □ 2 □ 4 = 9
- ② 4 □ 8 □ 1 = 11
- ③ 12 □ 6 □ 9 = 15
- ④ 6 □ 2 □ 8 = 20
- ⑤ 16 □ 4 □ 3 = 7

例)

$$15 \square 8 \square 3 = 10$$



答えはこの通信内にあります



介護支援ボランティアさん、活躍中！！



介護支援ボランティアとは？

65歳以上の町民がボランティア活動を通じて社会参加や地域貢献することで、自身がより元気になることを目的としています。

介護支援ボランティアになるためには、研修を受ける必要があります（令和5年度は実施未定）。

活動するとポイントがもらえる仕組みになっており、2時間までの活動で1ポイント、1日上限は2ポイントまでとなっています。1ポイント100円で、京極町お買い物券と交換（※年間5,000円を上限）します。余ったポイントは、50ポイントを限度に翌年度に繰り越すことができます。



デイサービスでの
傾聴ボランティア



デイサービスでの
カラオケボランティア

おすすめ本



『在宅ケアの不思議な力』 著者 秋山 正子



著者の秋山さんは、末期がんの姉を看取ったことを機に、訪問看護師として在宅ケアの道に進まれました。この本は、著者が長年在宅ケアに携わってきた経験から感じたことや、考えてきたことが実践とともに語られています。年齢や境遇は様々ですが、終末期を自分らしく生きる人の姿に、感動と同時に「自分や家族はどうあるのが良いのだろう・・・」と自分事として考えさせられました。やや、専門職向けに書かれている本ですが、読むことを勧めてくださったのは、ある町民の方です。「わたしたちの町でも、このような最期を迎えられますか？」と問われているような気がしました。著者は「最期まで自宅で暮らすことを、はじめからあきらめないでほしい」と強く訴えています。自信をもってそう伝えられる町を、みなさんと一緒に目指したいです。

「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、お気軽に地域支援介護予防センターまでお知らせください！
☎：42-3681(代表)

- + ÷ ㊦
 - + × ㊧
 - + - ㊨
 - + ㊩
 - + + ㊪
- ※景

京極町社会福祉協議会

検索

