

にこっと通信

第 31 号

発行年月日:2023 年 11 月 30 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



今月は生活支援コーディネーターの後藤・斎藤がインタビューです!



シリーズ第 26 回

元気湧く湧く人

瀧上 重勝さん



後藤・斎藤: 瀧上さんは地域で多くの助け合い活動を行っていますが、なぜそのような活動ができるのでしょうか?

瀧上さん: 大げさなことをしているつもりはないんだよ。自分が数年前に体調を崩した時に、近所の住民が支えてくれた。その時の経験がとても嬉しくて。体調が良くなったので身体が動くうちは「地域の人に恩返ししたい」という気持ちで(助け合い活動を)行っています。

後藤・斎藤: 素晴らしい活動ですね。活動を続けることができるのはなぜですか?

瀧上さん: 「ありがとう」と言われることが何よりうれしいです。それが続けられる原動力だと思います。

後藤・斎藤: お金や物ではなく「気持ち」が何より大切ということですね。素敵ですね。瀧上さんはつどいの場「ふれあいの会」でもサポーターとして活躍されていますが、活動する上で大切にしていることは何でしょうか?

瀧上さん: 参加しているみんなが「楽しい」「来てよかった」という場所になって欲しいと思っています。過去の仕事での経験を活かしてみんなが楽しめるようなレクリエーションの内容をサポーター同士で考えたりしています。これからもみんな笑顔を絶やさず仲の良いグループでありたいですね。

後藤・斎藤: これからも地域に根付いたつどいの場「ふれあいの会」をよろしくお願い申し上げます。最後に今後の抱負を教えてください。

瀧上さん: これからも笑顔で「支え合う気持ち」を大切にしていきたいです。



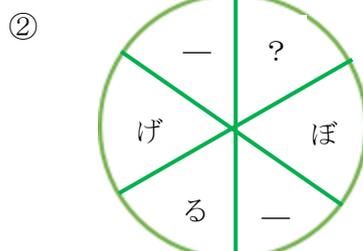
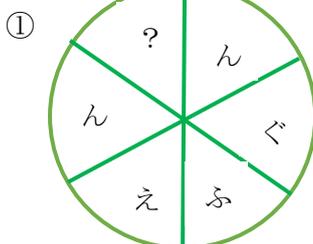
インタビューの様子



つどいの場にて足腰が不自由な方の送迎を行っている様子

Let's 脳トレ

?に文字を入れ時計回りに1周して単語を作って下さい



答えはこの通信内にあります

高齢者スマホ教室 大盛況でした！！



10/19 に第 1 回高齢者スマホ教室を開催しました。70～80 代の 10 名が、自分のスマホや貸出していただいたスマホで熱心に使い方を覚えていました。LINE をインストールした後に、お互い友達申請をしたり和気あいあいとした雰囲気でした。小樽からお越しいただいた NTT ドコモインストラクターのお二人が、皆さんのペースに合わせて指導して下さいました。終了後のアンケート結果から満足度は高く、「親切丁寧に教えてくれた」などの意見がありました。「一度では覚えられない」という方もいらっしゃいました。第 2 回は令和 6 年 2 月 1 日を予定しています。



真剣に使い方を教わる参加者の皆さん

*役場総務課でも 11/20・12/6・12/26 にスマホ教室を開催しています。新しいことにチャレンジすることは脳にとって大切なことです！興味のある方は参加してみてくださいね！

おすすめ本



人間だれしもつらいことを抱えていると思います。「自分が一番つらい。誰もこの辛さをわかってくれない」と思ってしまうことも多いのではないのでしょうか？こんな時、自分のことばかり考えていてもなかなか出口は見つからないような気がします。自分が辛い時に、他者について考えてあげられる人は素敵だなと思います。本作は松村北斗×上白石萌音のW主演で映画化され、2024年2月9日に公開されるそうです。

知ってる？夜明けの直前が、一番暗いって。

「今の自分にできることなど何もないと思っていたけど、可能なことが一つある」職場の人たちの理解に助けられながらも、月に一度のPMS(月経前症候群)でイライラが抑えられない美紗は、やる気がないように見える、転職してきたばかりの山添君に当たってしまう。山添君はパニック障害になり、生きがいも気力も失っていた。互いに友情も恋も感じていないけれど、おせっかいな者同士の二人は、自分の病気は治せなくても、相手を助けることはできるのではないかと思うようになる。人生は思っていたより厳しいけれど、救いだってそこら中にある。生きるのが少し楽になる、心に優しい物語。

「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

京極町社会福祉協議会

検索



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)