

# にこっと通信

第 35 号

発行年月日:2024 年 11 月 14 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 27 回

元気湧く湧く人

佐渡 眞由美さん



今月は生活支援コーディネーターの三条がインタビューです!



三 条: 佐渡さんは地域で様々な活動に参加していますよね。どんな活動をしているのですか?

佐渡さん: シャキッと会やふまねっとサロン、つどいの場「ひまわり」のサポーター、陶芸、共楽クラブ等の活動に参加しています。ミニドック検診をきっかけにシャキッと会に参加するようになってから、いろいろな活動に声をかけてもらい広がっていきました。

三 条: 様々な会に参加されているんですね。どのような思いで参加されているのですか?

佐渡さん: 元々は人としゃべることが好きな性格ですが、10年くらい前に外出できなかった時期がありました。あるきっかけで外に出て兄弟と会う機会があり「外に出て人と触れ合うのっていいな」って思ったんです。その時に「人が恋しかったんだなあ」と気づきました。今は色々な人と交流ができたり、新しいことを始められることがとても楽しいです。

三 条: いつも明るい佐渡さんに私たちも元気をもらっています。活動・参加する時に大切にしていることはありますか?

佐渡さん: 参加している会では私よりも年上の方が多くて、先輩の方々のお話を聞けるためになります。先輩方がつくってきた会を守っていけるように「後継者になる人がいれば」と思っています。同世代の仲間を増やしていきたいけれど、お仕事をしている人も多いので、ここであったこと(活動中の出来事)やおもしろさを同世代の友人に話すことが私の役割かなと思っています。

三 条: 60代の佐渡さんが地域の活動に積極的に参加してくれてとても貴重な存在だと思います。これからもご自分のペースで楽しく地域活動を続けてもらいたいです。



## Let's 脳トシ

下の数字を1度ずつ使い、□に入れて計算式を完成させてください

7 19 9 20 12 10

①  $17 + \square - 6 = 20$

④  $31 - \square - 3 = 9$

②  $25 - 8 + \square = 27$

⑤  $\square - \square + 2 = 15$

③  $\square + 6 - 5 = 13$



# ほかほかまつり 体力チャレンジカップ



10/20 のほかほかまつりでは、体力測定（65 歳未満→握力+立ち幅跳び／65 歳以上→握力+3m コーンまわり）の他に「万歩計レース」と「閉眼片足立ちレース」を行いました。「万歩計レース」は年齢別で行いましたが、優勝はなんと 80 歳代の方でした！「閉眼片足立ちレース」の優勝は小学 3 年生の女の子でしたが 3 分 22 秒、目隠して片足立ちを続けられました！すごい！！チャレンジしてくれたみなさん、ありがとうございました！

# スマホ教室 10/10・11/7 に実施！

10/10 は「超初心者編」としたため参加希望者があまり集まりませんでした。11/7 は参加希望者が定員を上回りました。スマホの基礎から普段お困りの操作まで講師の方が丁寧に教えてくださり、「来てよかった！」と大好評でした。来年 4 月には京極町自治体アプリも運用が開始されます。今後、役場でもスマホ教室を実施予定ですので、スマホをもっともっと上手く使いこなせるようになるとよいですね！



## おすすめ本



「ほんとうの幸いって、何だろう？」  
瑞々しく、愛おしく、胸に響く  
傑作青春小説、誕生！

あなたにとって「ほんとうの幸い」って何ですか？その時々で答えは変わるかもしれませんね。自分だけでなく周囲の人も皆、幸せでないと「ほんとうの幸い」と言えないのではないかと考えたりします。自分が相手のことを思いしてあげたことが、実は相手にとってとても嫌なことだったり、辛いことだったりすることもあると思います。まずは、あなた自身が自分自身を幸せにしてあげることが一番大事なのかもしれませんね。

「ほんとうの幸い」って、何だろう？瑞々しく、愛おしく、胸に響く傑作青春小説！県立野垂高校の図書室で活動する「イーハトー部」は、宮沢賢治を研究する弱小同好会だ。部長だった風見先輩は、なぜ突然学校から消えてしまったのか。高校生たちは、賢治が残した言葉や詩、そして未完の傑作『銀河鉄道の夜』をひもときながら、先輩の謎を追い、やがてそれぞれの「ほんとう」と直面する。今を生きる高校生たちの青春と、宮沢賢治の言葉が深く共鳴する感動長編。

## 「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)

20 ㉔  
61 ㉕  
71 ㉖  
01 ㉗  
6 ㉘  
㉙