

にこっと通信

第 39 号

発行年月日:2025 年 11 月 13 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



突 撃 ! つ と い の 場 ～ 「あけぼの会」 の 巻 ～

「あけぼの会」サポーター紹介

つといの場サポーターとはつといの場を
自ら開設し、中心になって活動する人です



佐藤 広さん

令和7年 8 月より立ち上げまし
た。これから頑張ります。どうぞ
よろしく。



大坪 ちよ子さん

みんなで元気になりましょう！



寺下 明美さん

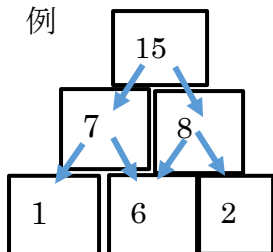
足腰に筋肉をつけて、いつま
でも自分の足で歩きたいで
すね。ご参加をお待ちしてい
ます。

あけぼの会の様子です。月に2回、体操終了後に「介護予防健康講話」
のDVDを視聴しています。

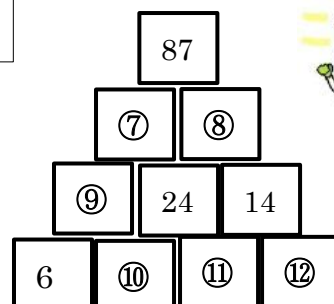
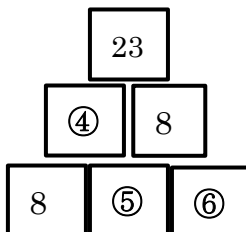
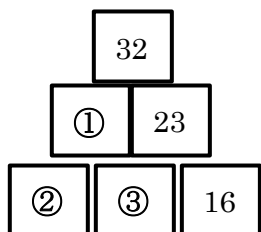


Let's 脳トレ

例



隣り合う数字を足すと上のマスにある数が答え
になります。空欄をすべて埋めてください。



生活支援コーディネーター活動紹介



①京極町の担い手集合！「助け合いネットワーク」

町内のボランティアや助け合い活動で活躍している団体同士でネットワークをつくり、活動を認め合い補い合うことを目的に 8/27（水）「第1回助け合いネットワーク」を実施しました。きょうこ、女性の会、男性の会、ヘルパーSUNの会、介護支援ボランティアより8名が参加。第1回は活動紹介・やっていることについて意見交換し「お互いのことを知る」機会となりました。第2回は11月を予定しています。



②新京極町内会「茶話会」で地域づくり

昨年より町内会の助け合い活動の推進のためにかかわりを続けていた新京極町内会と茶話会を実施しました！町内会で集まって交流する、暮らしの中の困りごと等を聞くため、町内会長等と協力し 10/8（水）に実施。12名が参加し、和気あいあいと話が弾んで「除雪はとにかく大変」「こうした集まりがあると声を掛け合う関係になれてよい」と実際の声を聞くことができ、実のある茶話会となりました。



おすすめ本



作者は小樽出身で、作中の会話は北海道弁なので親近感を感じられると思います。超高齢読書サークルのお話ですが、いくつになっても「定期的に行くところがある」のは、健康に大変良いことで介護予防につながります。行くのが楽しみな所であれば、なお良しです。出かけるという行為には、日時や場所を覚えている、身ざれいにする、家族以外の誰かと話をするなど元気でいるための要素が沢山含まれています。あなたには「定期的に行くところ」がありますか？

小樽の古民家カフェ「喫茶シトロン」には今日も老人たちが集まる。月に一度の読書会〈坂の途中で本を読む会〉は今年で20年目を迎える。最年長92歳、最年少78歳、平均年齢85歳の超高齢読書サークル。それぞれに人の話を聞かないから予定は決まらないし、連絡は一度だけで伝わることもない。持病の一つや二つは当たり前で、毎月集まれていることが奇跡的でもある。なぜ老人たちは読書会を目指すのか。読みが語りを生み、語りが人生を照らし出す。幸福な時間が溢れだす、傑作読書会小説。

「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

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）

6 ⑫ 5 ⑪
19 ⑩ 25 ⑨
38 ⑧ 49 ⑦
1 ⑥ 7 ⑤
15 ④ 7 ③
2 ② 6 ①