

# にこっと通信

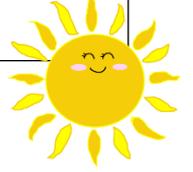


第6号

発行年月日:2017年8月9日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681(代表)



シリーズ第3回

元気湧く湧く人

中村 恒男さん



予防:脳力アップ教室への参加を決めた理由を教えてください。

中村:見るからに健康そうな「良い年寄り」になりたかったからです。

予防:今まで全く運動習慣がなかったということですが、脳力アップ教室に参加して、どのような体の変化を感じていますか?

中村:まず、ご飯がおいしく食べられるようになりました。参加前は空腹感がなく、時間が来たからご飯を食べていましたが、今はご飯が待ち遠しいことがあります(笑)。毎朝、脳力アップ教室の体操を50分間やるようになって体力が付き、ウォーキングに出かけるのもおっくうでなくなりました。もっと早く始めていればよかったと思っています。

## ～ 知っていますか? 介護保険法 ～

### 第4条(国民の努力及び義務)

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態になった場合においても進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービスおよび福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

町民のみなさんも、自分で介護状態にならないように努力する義務があるんですよ～!

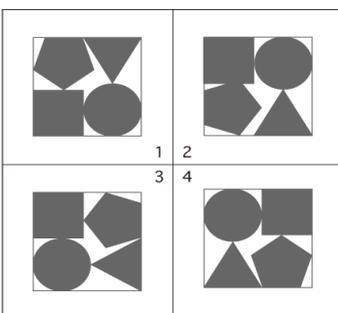


## Let's 脳トレ(脳力アップ教室の問題から)

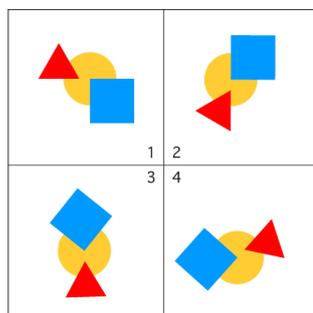
\*答えはこの通信内にあります

下の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。その番号を教えてください。

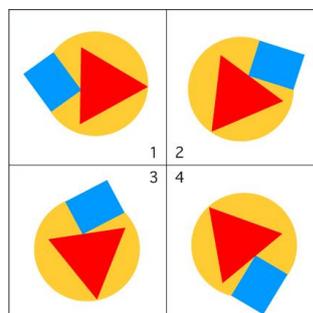
問題1



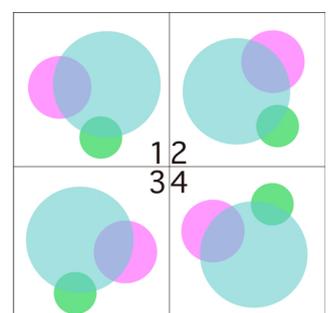
問題2



問題3



問題4



## < つどいの場 新規グループ「ささえあう輪」の紹介 >

グループ名：ささえあう輪  
サポーター：渡部ミチ子さん  
藤澤 玲子さん  
実施場所：地域福祉拠点  
実施曜日：月曜日  
実施時間：13：30～15：00



声を掛け合い、支えあうことによって「この町で生まれて良かった！安心して生活出来て良かった！」と思える人が少しでも多くなりますように・・・という願いを込めて、「ささえあう輪」としたそうです。ステキなグループ名ですね。

## つどいの場サポーター養成講座 参加者募集中！！

10月3日(火)、4日(水)の二日間、つどいの場で活躍していただくサポーターを養成するための講座を開催します。京極温泉内で実施しているつどいの場「かがやけ」の見学を含め、新規でつどいの場を立ち上げるためのノウハウが詰まった講座になっています。あなたの力を地域の介護予防に役立ててみませんか？

### おすすめ本



ROJIN NO KABE  
**老人の壁**  
養老孟司 南伸坊



#### 「明るい老人の本」

大好きな虫採りに明け暮れる解剖学者・養老孟司。古今東西さまざまな「本人」になっていくつもの人生を送るイラストレーター・南伸坊。ともに老人になった二人が、「老人とは何か」「老人はどう生きるべきか」を、科学とユーモアで徹底討論！病気になったらどうしよう。死んでしまったらどうしよう。暗い気分になってしまうのは、暗い気分になるものしか見ていないからだ。どんなに年を取っても人生を変える発見がある。死んだ後のことは生きている人にまかせよう。人間のことより花鳥風月に目を向けよう。養老孟司のエッセンスと、南伸坊の笑いが炸裂する心が軽くなる対談集。

養老孟司の「壁シリーズ」はどれも面白いですが、この本は高齢者が共感出来る内容になっています。このお二人を見習って、明るい高齢期を過ごせるといいですね。

「にこっと通信」は  
京極町社会福祉協議会のホームページ  
またはフェイスブックではカラーで  
見ることが出来ます

京極町社会福祉協議会

検索

