

にこっと通信



第9号
 発行年月日:2018年6月13日
 発行人:京極町介護予防センター
 ☎:42-3681



シリーズ第6回
元気湧く湧く人
 仙波 京子さん



予防: ミニデイサービスにこっとを利用して3年が経過しましたが、利用している立場から感想をお願いします。

仙波: 週1回、半日の利用ですが、みんなとおしゃべりして笑っているうちに若返ったような気持ちになります。栄養士や歯科衛生士の方が来て、高齢者にとって大切な話をしてくれることも楽しみの1つです。楽しいのでなるべく休まず参加して、もっと体力や筋力をつけたいのですが、病院通いも忙しくて休むこともあります。

予防: 半日利用の方が数名、1日利用へ移動してしまい、現在半日利用の方が少なく寂しいとのことですが。

仙波: 私は京極出身ではないので、友人は温泉で知り合った方くらいですが、その方たちもミニデイサービスにこっとを利用したらいいのと思います。人それぞれ色々な考えがあって、参加をためらっている方もいると思います。ミニデイサービスにこっとは、年齢も体力も異なる方が、みんな仲良く参加しているので、仲間が増えたらいいなと思っています。

予防: ミニデイサービスにこっとでは色々な行事を行っていますが、一番印象に残っているものを教えてください。

仙波: 5月の花見(ふきだし公園)です。他にもクリスマス会や運動会が印象的です。

予防: これからも元気で未永くミニデイサービスにこっとに参加してくださいね!



Let's 脳トレ(脳力アップ教室の問題から)

AとBに硬貨のイラストがあります。Aの硬貨、Bの硬貨をそれぞれ足すと、どちらの方が多でしょうか?



問題1	問題2	問題3
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>
<p>B</p>	<p>B</p>	<p>B</p>

*答えはこの通信内にあります

平成29年度 シャキッと会 参加回数ランキング BEST5!!



- 第1位 佐々木和子さん 95回
- 第1位 佐藤 幸子さん 95回
- 第3位 匿名 希望さん 82回
- 第4位 匿名 希望さん 81回
- 第5位 佐古岡 トキ子さん 68回

全99回のうち、1位のお二人は4回しか休まず参加してくれました！年間を通して体調を管理して元気であるからこそこの参加回数ですね！3位と4位の方は匿名希望でしたが、80回以上と好成績です！シャキッと会が生活の中に組み込まれ、運動習慣がしっかり身につについて、素晴らしいですね！

つどいの場サポーター養成講座

7/27(金)、8/3(金)の二日間で実施します！現在、町内のつどいの場は5か所ですが、今年度は郊外（南京地区や四区など）でつどいの場ができると良いなあと考えています。京極町も今後増々高齢化が進み、人口が減少することは避けられない現実です。住民のみなさんがいつまでも、元気で住み慣れた場所で暮らし続けるためには、自分達で介護予防に取り組む必要があります！

<介護予防センター新規スタッフ紹介>



ほぞかわ あき
介護員：細川 亜紀

5月から介護予防センターに配属になりました細川です。皆さんと楽しく笑顔でイキイキ過ごしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



おススメ本



「自分の健康は自分で守るのは当たり前のこと」と考えがちですが、社会環境が私たちの健康に影響しているようです。家庭環境に左右されずに、健康に関する正しい知識を理解し、元気で長生きしたいものですね。

健康格差

あなたの寿命は社会が決める
NHKスペシャル取材班

寿命って自己責任ですか？

- 低所得者の死亡率は高所得者より3倍高い
- 急増する単身高齢者の健康を社会はどう守れるか？
- なぜ秋田県男性は全国平均に比べて「短命」なのか？
- 健康寿命が東京23区最短レベル・足立区が取り組む画期的プロジェクトとは？

わたしたち老若男女、誰もが当事者になり得る「命と健康」のほんとうの問題

調談社現代新書

低所得の人の死亡率は、高所得の人のおよそ3倍。「健康格差」は、健康に対する自己管理能力の低さが原因ではなく、生まれ育った家庭環境や地域、就いた職業や所得などが原因で生じた、病気のリスクや寿命など、私たち個人の健康状態に気づかぬうちに格差が生まれてしまうことを指します。私たちは不健康・不摂生な人々に対して安易に「自己責任論」を振りかざしてしまいがちですが、現在ひそかに進行しているのは、所得や家庭環境などにより自らの健康を維持する最低限の条件すら蝕まれつつあるという異常事態です。「健康格差」を放置していると、将来的に社会保障費が爆発的に増大していく。私たちが「健康格差」に無関心ではいられないのは、膨張する社会保障費への対策は喫緊の課題だからです。社会と健康の問題を深く考えるうえで必携の1冊です。

「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出来ます

京極町社会福祉協議会

検索



閉 3 画 3 : B

閉 2 画 2 : B

閉 1 画 1 : B

閉 0 画 0 : B