

包括だより

発行所
 泉大津市地域包括支援センター
 (泉大津市社会福祉協議会)
 Tel. 0725-21-0294
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

元気の秘訣



二田町
 高橋 敬子さん
 (92歳)



Q. 今の楽しみは何ですか？

A. お花をいろいろしている時が一番楽しいです。生協で頼んでいるお花くるのが楽しみ。植えて大きくなって、蕾やったのが花咲かすところが楽しいですね。午前中は、花に水遣りをしています。

あと、お昼寝も楽しみやね。午後2時から1時間くらいかな、コタツ入ってテレビ見ているつもりが寝てしまっています。他にはね、歌にも行っているよ。松之浜のあすとホールへ2ヶ月に1回行っていきます。もう何年も行っているな。色んな歌を歌っているよ。2時間半位かな。

ほぼ1ヶ月に1回、白浜まで連れて行ってもらっているよ、同じ所で泊まっています。ホテルの人ともよく喋るな。3回は、温泉入っています。

手入れされた
 素敵な花々①



Q. 一番良かった頃は？

A. そりゃあ、海外旅行している時やな。シンガポールが最初でした。お嫁さんのお母さんとよく行ったな。周りの人からは「よく、お嫁さんのお母さんと旅行できるな。私はよう行かんわ。」って言われました。だいぶ行ったな。カナダやイタリアとか忘れるくらい行った。最後に行ったのは、お嫁さん達と行ったバリ島やな。大体17年間海外旅行したかな。シンガポールには3回行ったけど、トルコは「歩くところが多いからやめときなさい。」ってツアーの人から言われたから行ってない。国内はあまり行ってへんな。でも、去年の6月頃に東京まで飛行機に乗って孫の結婚式に出ました。

20年前
 お嫁様と
 お母様と。
 スペイン
 にて



Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. 欲は特にないな。お嫁さんがきちんと食事こしらえてくれてるから心配ないしな。お風呂は大好きで一番先に入っているな。まあ、楽道家やし、そないに気にすることもないしな。楽道家やから、お嫁さんのお母さんとも旅行行けたんやと思う。あまりクヨクヨしないし、悩まん。

一番健康的なこと言うたら、温泉に連れて行ってもらっていることやろな。温泉楽しみやし。

Q. 若い人達へ

A. 特に何も言うことはないな。分かんへんけどな。親孝行な子になってほしいわな、みんなな。

これからも、子どもたちが顔を見せに帰ってきてくれたら嬉しい。

手入れされた
 素敵な花々②



今からできる花粉対策

スギ花粉が本格的に飛び始める時期到来。
目や鼻がムズムズしている人はいませんか？
「今まで大丈夫だったから、今年も平気」と
思っている、突然発症するのが花粉症です。

今年は、
去年よりたくさん
飛びたいですよー



朝の対策

- 目覚めの刺激を回避！
夜間に、花粉はゆっくりと布団や床に降りてきます。ゆっくりと
布団をめくり、そっと起き出しましょう。
- その日の飛散量をチェック！
テレビや新聞、日本気象協会などのホームページで飛散状況をチ
ェックしましょう。
- 洗顔はやさしく！
寝起きの顔にも花粉が付いている可能性があります。付着
したままだと刺激のもとになります。顔を包み込むように
やさしく洗いましょう。
- 床の掃除は朝一番がおすすめ！
朝は夜間に降りてきた花粉が床に積もっています。人が動き回っ
て花粉が舞い上がってしまう前に床の拭き掃除を。
- マスクはフィットするものを！
鼻や頬の隙間から花粉が入り込まないように、自分の顔に
フィットするものを選びましょう。
- 花粉が付きにくい服を選ぶ！
ウールや目の粗いニットには花粉が付着しやすいことが分かっ
ています。コート類はつるつとした素材がおすすめです。



◆編集後記◆



インタビュー中、終始ニコニコとお話され家族さんとも楽しく過ごされている様子が垣間
見られました。それでは、みなさん！春、花粉症に負けずに明るく過ごしましょう。