



包括だよい



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



曾根町
藤原 喜代子さん
(95歳)

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. これまで大きな病気は一回しかしたことないんです。三十代の頃に農業だけでは暇やから、織機を入れてやりだした疲れから、肝臓が悪くして入院しただけです。子どもがまだ小さく、五歳くらい…まだ幼稚園に行っていない時分でしたわ。そこから医者さんにはかかってないんですよ。

テレビの健康番組を控えて、自分でまとめています。自分の健康は自分で守らんとね。

目も良いんですよ。訓練してるから。新聞も読めるしね。テレビで目の運動を見て、訓練としてやっていきます。物事は試してみんと良し悪しは判らんしね。やって良かったっていう喜びを得るまで続けてみんとね。

機関誌に「長生き

したけりや腎臓モミモミ」というのが

載っていて、それを



毎日やっています。腎臓は大腸にも関係しているからね。血圧は体の状態を知らせてくれるから、毎日朝晩の血圧測定も続けてやっています。自分がどういう時に血圧が変わるかを覚えておく

と良いですよ。
良いと思ったことは試してみても継続する。やって損はないです。惜しまず勉強することも大事だと思いますよ。

Q. これまでを振り返ってどう思いますか？

A. JAの役員、大阪府生活改善グループ連絡協議会の会長、曾根町老人クラブの会長、泉大津市老人クラブ連合会の会長等々をさせてもらいました。私に何の魅力があるのかわからへんけど、頼まれたら断れへんので引き受けてきました。



人のやってないことをやらな
いと…と、瓜の粕漬けを作って販売したり、市老連では女性部を作ったほうがいいと言われ、女性部を作ったりました。各校区の理事に力を借りて、女性部長を出して

もらって結成しました。市老連の女性部結成は、大阪で二十一番目でした。体操、おどり、物作り、保育園への訪問、料理講習会等をやってきました。

いろいろやってきて、ご褒美も貰いました。府の農業振興課の推薦で黄綬褒章を頂きました。

会長を歴任してきたけど、満足感はないですよ。何かどこかに間に合うとこがあったのかな？役をさせていただいたのも何ぼでも上には上があるし、頂点に達することはないと思っています。

「知っている」「解っている」はダメで、骨身惜しまず働くことが大事やね。ともに得をいただけるように。時間を惜しまず接することが会の発展につながると思っ

てやってきました。

Q. 若い人へ一言お願いします。

A. やればできる。やらねば何事もできない。そういう教育を父が仕込んでくれました。何事も努力が大事ですね。自分だけ良かったら良いというのはダメですよ。自分が努力をしたら人もついてきてくれると思います。

人の喜びが我が喜びです。



こんな風に年を重ねたい、お手本のような藤原さん。60年余り病院知らず、見習いたいものです。たくさんの貴重なお話をありがとうございました。

後記
編集





認知症になっても安心して暮らせる町「泉大津」を目指してラン伴が開催されます！



※RUN伴(ランとも)とは、今まで認知症の人と接点のなかった地域住民と、認知症の人や家族医療福祉関係者が一緒にたすきをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。

認知症の課題が世界的な社会課題として注目が集まる中、泉大津市でもRUN伴がめざす「認知症の人と一緒にたすきをつなぐ体験を通じて、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動」に賛同し、忠岡町より受けたタスキを高石市へつなげます。

日 時:10月27日(日) 10時~12時頃

会 場:泉大津市内全域(忠岡町よりタスキを受けて、高石市へつなげます)

本部会場:アザリアディサービスセンター(泉大津市我孫子634 第二阪和国道穴田交差点近く)



沿道で応援しよう!!

忠岡町よりタスキを受け、高石市へタスキをつなぎます。沿道でランナーを見かけたら、応援してください！コース等詳細はお問い合わせください。



お問い合わせ先

RUN伴泉大津ブリッジ実行委員会(事務局)
泉大津市地域包括支援センター ベルセンター内)
Tel:0725-21-0294 fax:0725-21-8294



認知症サポーター養成講座

日時:9月23日(月祝)9時~10時45分 場所:テクスピア大阪1階小ホール

※10時50分~12時にだんじり特別講演が同時開催されます。

対象:泉大津市及び忠岡町在住在勤の方 先着60名

問合:だんじり認知症サポーターの輪事務局(川端医院内) Tel:0725-32-2580

