

# 冬号

# 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



河原町  
 八木 健次さん  
 (92歳)

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 孫が時々帰ってくるのが楽しみ。内孫が4人と外孫が2人いる。最近、孫が婚約をしたり、ひ孫が産まれたり、来年度に受験を控えていたり、まだまだ楽しみがたくさんあるから元気に過ごしたい。自分のために使える時間もできたから、庭の手入れも楽しくしているよ。

### 素敵な庭の様子



老人クラブ  
 60周年記念 挨拶の様子

Q. 一番良かった頃は？

A. 40代は、休みの日に、竹の竿と針と糸を持って海に釣りに行ったんや。顔見知りから貰ったがっちょを刻んで餌にしたら、その当時は、カレイやキスがバケツ半分くらいすぐに釣れてなあ…。他にもスポーツジムに行ったり、書道に通ったり、仕事三昧で忙しい中でも色々な楽しみがあったんや。書道は書いた作品をテクスピアで展示

もしたよ。今となっては良い思い出やな。飲み屋での色んな人との出会いもあって、孫を紹介したり、楽しかったな。

露滴半林 叢桂香生 満沼芙蓉

展示作品

Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. 以前住んでいた式内町で、顔見知りやった年上の偉い人から、「健ちゃん、福祉委員に入っちゃ！顔だけ出してくれたら良いから…」って言われた事がきっかけで福祉委員に入り、役も引き受ける事になって、その延長で今も福祉委員活動に取り組んでるよ。式内町で10年、河原町で24年、みんなと一緒に活動を通じて、顔見知りが増えるのが嬉しくて…。こんなに長くするつもりはなかったけど、気づけばこれだけの年月がたってたんや。他にも自治会長や老人クラブの活動もしたし、今でも小学校の登下校時の挨拶運動には参加している。まだまだ出来る事を続けていきたい。色々な事に挑戦する事が、健康の秘訣かな。

Q. 今までの生活を振り返って

A. 15年前に肝臓の悪性腫瘍で、成人病センターに入院したんや。動脈1本に対して、1つの腫瘍がつくのが通常やけど、私は動脈1本に対して2つについて、2年間ご飯が食べられず、33kgまで体重が落ちた。手術の時に手術室の台で気を失って、焼場の中にいる自分を見て、「えらいこっちゃ！」と思って目を開いたら、まだ手術室の台の上におったんや。不思議な体験をしたけど、手術も成功して、今も元気に過ごしているんや。

Q. 若い人達へ

A. 私はのんびり、深く考えずに何でも挑戦していたら、気づけば長い年数続いて、人との繋がりがもたなくなってきた。今の若者は、色々考えすぎて、行動に移せていない気がする。気になる事があれば、まずは挑戦してみたら、後は何とかなるもんや。

### 編集後記

夫婦で思い出話を交え、写真を見て笑顔で話される様子から、そういった事も元気の秘訣なのかと感じました。これからも家族や自分の時間を楽しみながら、元気で過ごして下さいね。

始めませんか？  
介護のお仕事

# 生活支援隊 家事エンジャー 養成研修会



受講料  
無料

## 家事エンジャーとは？

軽度の介護保険サービス利用者【要支援1、2、事業対象者】の自宅を訪問し、掃除・洗濯・ゴミ出し・食事の準備・買い物代行等(1回あたり45分～60分)をケアマネジャーが作成するプランに沿ってお手伝い(生活支援)するヘルパーの事です。 ※入浴介助等 利用者の体に触れる介助(身体介護)は行いません。

## 日程

令和5年2月7日(火)、14日(火)、21日(火)  
全日10時～15時(開場:9時40分)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止になる場合がございます



## 場所

泉大津市高齢者保健・福祉支援センター  
【ベルセンター】2階研修室



## 対象

中学生を除く15歳以上の人で、市内の介護事業所で  
家事エンジャーとして働きたい人(先着20人) ※最低履行人数5人



\* 問合せ・申込先 \* 泉大津市地域包括支援センター  
TEL:21-0294 fax:21-8294 mail:info@syakyou.or.jp