

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



池園町
杉浦司郎様
 91歳

Q. 今の楽しみは？

A. ゴルフに行くのが楽しみでしたが、今年運転免許証を返納しようと思っと思っています。なので、以前から考えていた電動カートを買おうと思っっています。電動カートの運転を夫婦で楽しめたらなあと今から楽しみです。

Q. 一番良かった頃は？

A. 仕事では、2・3年で別部署に配置換えを繰り返すんですが、係長の頃が本当に大変でしんどかったけれど、常に周りに助けてもらったので、何とか踏ん張れたと実感しています。そこを踏まえての課長時代が、一番楽しかったかな。私は人に恵まれました。

プライベートでは、子どもたちがちゃんと育ってくれました。でもこれは、うちの【家長】のおかげなんです。私は家内について行く。何と云ってもうちは【婦唱夫随】。本当に私は人に恵まれました。

Q. これまでの生活を振り返って

A. 府庁時代にはなんとか府民の皆様のために力になれないかと思っ、仕事に邁進しましたが、振り返ると大切なことは【和】が大事と切実に思っます。これはやはり課長になった40前半のころに気づけたんです。そこから今もこの考えでおります。

府庁時代の杉浦さん



Q. 健康(元氣)の秘訣は？

A. 63歳からは、まずは朝のラジオ体操。穴師神社まで歩いて行き、公園でストレッチ。概ね1万歩は歩いていました。今はラジオ体操は欠かせませんが、古池公園を2周して、10〜15分のストレッチ。概ね5千歩くらいは歩くようにしています。

でもね、最近思っんですが、家内が昭和30年からずっと、今も野菜ジュースを作ってくれていて毎朝飲んでるんですけど、(元氣の秘訣は)これちゃうかな!?

Q. 若い人たちへ

A. 私も若いころは暴飲暴食で、通勤も車が多かったので、歩くこともなかったんですが、こうして年齢と共に自然と必要なことを取り入れていくんですよね。なので、今は仕事も遊びもがむしゃらに頑張ってください。



編集後記

ずっと笑っぱなしで素敵な時間を過ごさせて頂き、人生を送る上でのヒントをたくさんもらいました。



受講料無料

生活支援隊家事エンジャー 養成研修会

日程

令和5年7月4日(火)、11日(火)、18日(火)

全日10時～15時(開場:9時40分)

※警報発令等により、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

15歳以上の人(中学生を除く)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

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)するヘルパーのことです。 ※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。

