

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



東豊中町
 中村春美様
 90歳

Q. 若い頃のことを教えてください。

A. 大阪市阿倍野区で育ち、家は塗装業をしていました。

小学校四年生の時に学校から和歌山県の粉河に集団疎開があり、学校から行った四〜五年生三十六人で旅館に泊まり、四年生の夏休みから一年間ぐらい過ごししました。そこでは勉強だけでなく、近所で落ち葉を拾うお手伝いをしました。

その後、大阪に戻ると三月十三日の大阪大空襲があり、家は被害に遭いましたが、逃げることができ無事でした。その当時は出征される方のために千人針も手伝い、小学校には兵隊の人も寝泊まりしていました。

戦後は洋裁学校に行き、卒業後は二十三歳まで働き、その後お見合いで結婚しました。夫は棟梁を

しており、休みが月に一〜二日ぐらいため、夫とは旅行などは行くことが少なく、親戚や友達と行っていました。子ども二人(娘と息子)にも恵まれ。夫が五十一歳で亡くなって、子どもが巣立ってから一人暮らしです。

Q. 一番印象に残っていることは

A. 海外旅行に行ったことです。兄が好きだった台湾、女姉妹四人や娘とは中国に三回、五十代にはイタリアなど、多い時には年四回行きました。国内旅行もよく行き七十歳の時には石垣島に行きました。



イタリア旅行に行った時のお土産

Q. 元気の秘訣は

A. 好奇心とおしゃべりです。新しいことに興味があります。天気

がよければ、三日に一日は散歩も兼ねてスーパードに行っています。その他、いきいき大学の受講、デイサービスでの運動、老人会への参加や、ご近所の人とパンやケーキを作ったりもしています。

Q. 最近うれしかったことは

A. 息子と食事に行くことです。特に先月の誕生日にはお寿司のコースを予約してくれてうれしかったです。

Q. 今の楽しんでいることは

A. 読書です。今は古典を読んだり、読んだ本の題名をメモしていつ何の本を読んだのか振り返っています。

編集後記

何ごとにも前向きで積極的にされる姿は、インタビューしているこちらも「頑張らないとなあ」と元気をいただきました。私達も新しいことに興味を持ってチャレンジする気持ちは持ち続けたいですね。

熱中症予防のために



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも見れます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。