



### あなたのまちの カフェ(認知症カフェ)

「認知症カフェ」とは、認知症にまつわる相談ができる場です。

また、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加でき、安心して過ごせる「地域の居場所」です。泉大津市では、認知症の人や関わっている人だけでなく、誰もが集える居場所になってほしいとの思いから、「<sup>にん</sup>人カフェ」と呼んでいます。

相談は無料で、飲み物代などが必要なところもありますが、それ以上のお金はかかりません。お気軽にお越しください。



詳しくはこちら  
チラシ



場所	日時・費用	お問い合わせ先
泉大津市立総合福祉センター (泉大津市東雲町 9-15)	第 4 水曜日 13:00~15:00 飲み物代 100 円 ※ 4 月以降は 13:30~15:30	泉大津市地域包括支援センター ☎0725-21-0294
紅琲院ハマダ (泉大津市東助松町 4-3-41)	第 3 水曜日 13:00~15:00 飲食代はメニューどおり	
愛の家グループホームあびこ (泉大津市我孫子 150 番地)	偶数月・第 2 土曜日 13:30~15:00 参加費無料	愛の家グループホームあびこ ☎0725-21-7150
一隅を照らす庵 (泉大津市戎町 5-13)	第 3 月曜日 13:30~16:00 飲み物代 100 円	医療法人泉清会 川端医院 ☎0725-32-2580



# 包括だより

## 春号

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 9-15

### 元気の秘訣



戎町 吉川 君子さん (93歳)



日本舞踊仲間から  
誕生日の寄せ書き

Q. これまでの人生を振り返って  
A. 父方の実家が飲食店をしていたので、私は幼い頃から母方の実家に預けられる事が多かったんです。母方の実家には、三味線やお花のお稽古のお師匠さんがよく出入りしていて、預けられている間にお稽古を見ながら、私も一緒に参加させてもらっていました。そんな環境でしたので、自然と三味線やお花、日本舞踊に触れるようになりました。おかげさまで、93歳になった今でも日本舞踊のお稽古を続けています。現役の頃は、弟が泉大津市で30年間お蕎麦屋をしておりまして、私もお店を手伝っていました。その時、仕入れ先で今の先生と

出会ったのが縁で、今でも週に1回、条南長寿園で日本舞踊のお稽古をしています。家から長寿園までは、自分で着物を着付けて出かけるんですよ。着物を着ると気持ちがあつと引き締まりますし、自然と姿勢も良くなるんです。



日本舞踊の衣装

### Q. 元気の秘訣は?

A. 日本舞踊をしていると、自然と姿勢を良くして、息をたくさん吸って吐いて、手足もしっかりと動かすことを意識するんです。同年代の人からは「腰が痛い」とか「身体のあちこちが痛い」とよく聞きますけれど、ありがたいことに私は身体が痛くなることはないんですよ。

それから、食べることも大切にしています。値段に関係なく、自分が「おいしいな」と思うものを食べるようにしています。だし巻き卵も、「これを入れたら美味しくなるかしら」と自己流でいろいろ工夫しながら作って楽しんでいます。母は63歳、父は49歳で亡くなりましたが、私はありがたいことに長生きさせていただいて、今も元気に楽しく過ごしています。一番仲の良い中村さんと、週に1回プラタノンやマクドナルドへご飯を食べに行くのも楽しいです。

しみのひとつです。中村さんは書道の先生をしていて、お互い好きなことがありますので、会つと話が尽きないんですよ。

### Q. 若い人に一言

A. 最近は、電車の中でも本を読む人が減って、スマートフォンを見ている人が増えたように感じます。動画を見たり、いろいろなことを調べたりできて便利なのはよく分かります。けれど、ずっと下を向いていると姿勢も悪くなりますし、体にも負担がかかってしまいます。便利なものとうまく付き合いつつ、自分の体を大事にして過ごして欲しいですね。

### 編集後記

綺麗な姿勢や立ち居振る舞いで色んなお話を下さり、戦争で堺の町が焼け野原になった経験や、騎兵隊の馬に乗ったお話などどんな状況でも色んなことに興味を持ち、挑戦することが今の元気な状態につながっているのだと感じました。これからも、元気に日本舞踊やお友達との交流を楽しんで下さい。ありがとうございました。

