



発行所  
泉大津地域包括支援センター  
Tel 0725-21-0294  
〒595-0026  
泉大津市東雲町 9-54

# 泉大津 包括だより



## 元気アップサークル紹介

サークル名	場所	曜日	時間
明豊	北豊中2丁目自治会館	第2・最終週 金曜日	13:30~15:00
すぎのこ	旭長寿園	毎週 火曜日 (楽笑会開催日は休み)	10:30~11:30
プリリアント	助松長寿園	第1・3 水曜日	10:30~12:00
なかよし	条東長寿園	毎週 金曜日	10:00~11:30
ガーネット	旭長寿園	毎週 木曜日	10:00~11:30
ほほえみ	東港長寿園	毎週 火曜日 (楽笑会開催日は休み)	13:30~14:30
はなみずき	浜長寿園	毎週 水曜日	10:00~11:30
さつき	東助松長寿園	毎週 木曜日	10:00~11:30
SUN SUN スクール	東助松長寿園	毎週 火曜日	13:30~15:00
チェリー	戎長寿園	毎週 火曜日 (楽笑会開催日は休み)	10:00~11:30
くすのき	新宇多コミュニティハウス	毎週 月曜日	13:30~14:30
チャレンジ	楠町西自治会館	毎週 木曜日	10:00~11:30
おたまじゃくし	虫取自治会館	毎週 木曜日	13:30~15:00
キンモクセイ	宇多長寿園	毎週 木曜日	10:00~11:00
松ぼっくり	松之浜長寿園	毎週 木曜日	10:00~11:30
穴師みつわ会	穴師長寿園	毎週 木曜日	10:00~11:30
1・2スマイル	条東長寿園	毎週 金曜日	13:30~15:00
助松ファミリー	助松長寿園	毎週 金曜日	10:00~11:30
にこにこクラブ	条南長寿園	毎週 木曜日 第2週運動のみ	10:00~11:30
さくらクラブ	総合福祉センター	毎週 水曜日	10:00~11:30
いきいきクラブ	グランコート集会所	毎週 月曜日	13:30~15:00
かもめ	河原住宅集会所	毎週 火曜日	13:30~15:00
ふきのとう	浜長寿園	毎週 木曜日	13:30~15:00



泉大津市では、貯筋アップ講座の卒業生の方を中心に介護予防の体操を行うサークルを立ち上げています。定期的に長寿園や集会所に集まって楽しくお話をしながら、活動中です。※なお、サークルによってはすでに定員に達しているところや地区限定のところもあります。お問合せの上、ご参加くださいね！

＜お問合せ＞市役所高齢介護課 介護予防係まで

☎33-1131 (代表)



# シリーズ 元気の秘訣



泉大津市  
松之浜町  
杉山 富子さん  
(92歳)

**Q.** 一番よかった頃はいつですか？  
**A.** ほんとに三十五年間いい仕事をする事ができたと思って喜んでいます。あの時は戦争で、男の先生が少なくなつたので、その時だけの飛び級というのできたんです。女の先生が頑張らなあかんということで十八歳の時に教壇にたちました。その当時のエッセイを集めて本にもしましたよ。八十八歳の時に個展を開きました。観に来てくださった方々にそのエッセイ集を三百冊ほどお渡ししたと思います。今年の一月には、最後の教え子たちが寄せ書きを書いてくれたり握手して写真を撮ったりしてくれました。起き上がるときの道具や椅子もくれたんですよ。三十七年ぶりに会えました。嬉しくてありがたい一日でした。「長いことほっといてごめん」ということも言ってくれました。

**Q.** これまでの生活を振り返ってどう思いますか？  
**A.** 小学校の先生を三十五年やりました。師範学校の時の好きな先生が、同窓会に来てくださり「年を取るのはいいいことですよ」とおっしゃったのです。お言葉が印象に残っていて、手紙で理由を聞きました。「年を取るほどに、いろんな人と会えるし話もできるしありがたいことなんですよ」という返事を頂きました。私も先生のように年を取るにはどうしたらよいかと思います、好きなことを始めようと思つたんです。最初にしたのは、日本画です。日本画の隣にあるのが、木彫りの置物です。趣味のことをしようと思つて、彫刻は一人だと難しいので先生に来てもらつて大事なところを助けて頂いていきます。



白浜旅行にて



**Q.** 元気の秘訣は何ですか？

**A.** 好奇心が旺盛なんです。ですので、前向きな姿勢で新しいことに取り組むようにしています。あとは、なんでも食べることです。お友達も好き嫌いせずみんなと仲良くしています。古くからの友人が年賀状に「寿命がある限り楽しくやりましょうね」と書いていて、良いことだなと思つて、私は「賛成」と送り返したんです。あとは、毎日感謝を忘れないことです。いい人に囲まれていますのでね。

**Q.** 今の楽しみは？

**A.** 木彫りの置物を先生と友人の五人で作っています。趣味の会ですね。八〇代になってからスタートしました。できたら嬉しいんです。今は、天平時代の阿修羅像の木彫り彫刻に夢中なんです。長いことかかりますよ。阿修羅像のお顔がどう仕上がるかが問題なんですけどね。好きで、一回作ってみたくて思っていたんです。難しいけど、どんだけ時間がかかってもいいから一生懸命作りたくていいんですよ。



## 作品紹介



**Q.** 今の若い人に一言お願いします。

**A.** 好きな仕事を見つけてやる気を起こして深めることが大事だと思います。好きな仕事に全うできるような社会にしていてもらいたいですね。

## 編集後記

記事には載せきれない程、素敵なお話をたくさん聞かせて頂きました。毎日感謝、チャレンジ精神を忘れず前向きに人生を歩みましょうね。

