

秋号



泉大津 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



ステップアップスクール社協 一日のスケジュール

☆ スケジュールは日によって変わることがあります

時間		内容
午前の部	午後の部	
9:30	13:00	血圧測定
9:40	13:10	いきいき100歳体操 (動画に合わせて筋力アップ体操)
10:30	14:00	休憩
10:40	14:10	機能訓練、認知症予防運動 レクリエーション
11:15	14:45	健口体操 (動画にあわせて口腔体操)
11:30	15:00	終了



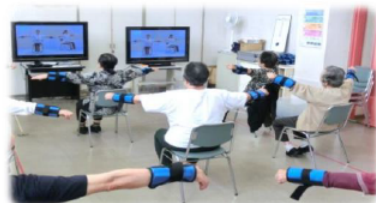
月に1回
理学療法士による
指導、アドバイス
があります



※ 午前か午後、半日お選びいただけます。

☆開所日時

月～金曜日※利用は週1回となります
 <午前の部> 9:30～11:30
 <午後の部> 13:00～15:00



おもりを使って筋力アップ
「いきいき百歳体操」

☆利用対象者

- ・介護保険要支援認定者(要支援1・2認定者)
 - ・事業対象者(基本チェックリスト該当者)
- ※詳しくはお問い合わせ下さい

☆利用料金 280円/日

☆実施場所 ベルセンター2階

□問い合わせ
 地域包括支援センター
 (ベルセンター内)

〒595-0026

泉大津市東雲町9番54号

TEL 0725-21-0294

(高濱・日田・前田)



シリーズ 元気の秘訣



Q. 一番よかった頃はいつですか？
A. やっぱ私は結婚してからが一番幸せやったかな。割と主人が理解のある人で、私みたいな者でも大事に思ってくれましたし、子供もかわいがってくれました。あんなパナかったね。旅行も方々行きました。パッチワークとか編み物とか好きな事させてもらいました。お料理も食べるのが好きだから、地域でたまにしている所へ行ったりしました。特別習いに行くという事はなかったけど、テレビの料理番組は何でも見ています。お茶やお花もして師範はもらいました。主人が亡くなる前この3階にいたんです。その頃にちょっと教えていました。



後藤 志か子 さん
(94歳)



Q. 今の楽しみは何ですか？
A. パッチワークは下手やけど好きですね。ベッドカバーとか大きいものは完成まで2年くらいかかりました。端切れで小物など作ったりもします。ポーチやポシェットは簡単だから嫌言っほど作りました。デイサービスも一週間に一回本当に楽しみます。ベルのつどいにも一年行ってましたけど、なくなっちゃって。そこからデイサービスを紹介してもらって一年半くらい前から今のところを利用しています。もともと体を動かすことは好きな方ですし、みんな良くしてくれます。団地の集会所にはしょっちゅう行きます。みんな気つけてくれるしバスツアーとかもあります。今までは足が不安でちょっと団体行動は無理かなと思っていたんですけどね。「大丈夫よ」と言ってもらって今年は頑張って行くと思うっています。

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 大した秘訣ってないです。一人暮らしですので何でも一人でしないといけませんのでね。それが良かったのかな。一人であるのが嫌ということもないし今幸せです。好き勝手にさせてもらってるから。

健康にも気を付けています。とにかく早寝早起きやね。今はラジオ体操に参加しています。残された時間を大事に過ごしたいなと思っています。

Q. 今の若い人は・・・

A. みなさんよう働いてはるもんね。私たちの若い頃はほとんどが専業主婦みたいに思ったけどね。この頃の人でもそんな遊んでる人はないもんね。子供さんが小さいの上手にしてはるのですごくいいと思います。

編集後記

健康に気を付け早寝早起き・運動習慣をもつこと、しょっちゅう通える場所や仲間がいて楽しみのある生活が後藤さんの健康の秘訣でした。「残された時間を大事に過ごしたい」という言葉が印象的で、私たちもあとどれくらい時間があるのかわかりませんが、一日一日を大事にしたいと思います。

追伸

90歳以上でインタビューを受けてくださる方を募集中！ぜひご協力ください。

