

# 包括だより

泉大津

発行所  
 泉大津市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

新しい資格! 泉大津限定!

生活支援隊 **家事エンジャー**  
 養成研修会 受講生募集!!

受講料  
**無料**

2日間の研修で  
 自由な時間を  
 新たな仕事に。



**対象** (住所・年齢不問)  
(訪問型サービス)  
 泉大津市内の介護事業所で  
 家事エンジャーとして働きたい人

**開催日程** (いずれも、開場は8:45から)

	1日目	2日目
第7回	6月18日(月) 9:00~16:00	6月19日(火) 9:00~16:00

**会場**

泉大津市立高齢者保健・福祉支援センター(ベルセンター)  
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

**申込・問合せ** (平日8:45~17:15)

泉大津市地域包括支援センター  
 TEL:0725-21-0294

(詳細は裏面)

人気の講座です! ただ今、  
 受講生募集中!

# シリーズ 元気の秘訣



唐生 汎愛さん  
93歳6か月

Q. これまでの生活を振り返ってどう思いますか？

A. 九州の生まれで、学校や仕事のために埼玉県や東京などいろんなところに住んだことがあります。仕事は、定年まで同じところで勤め、国策パルプ・缶ビールの箱を紙から段ボールに切り替えたり、食用油を瓶からプラスチックに切り替えたことが印象に残っています。

プライベートでは、旅行に行くのが好きで、日本は北海道から沖縄まで半分くらい行つたあと、海外にもたくさん行きました。中国の桂林けいりんでは、水墨画の絵のような景色が実際にあるのだと感動しました。写真を撮ることも好きで、撮った写真は、DVDに入れて保管しています。

Q. 今の楽しみは？

A. 人の役に立つことが好きですね。NPO法人泉大津市 和花の会員になったことがきっかけで、コミュニティサロン和花（月10時～16時 木10時～16時）デイリーカーナートを出て西100メートル）に携わるようになりました。木曜日に行う体操の準備や片付けをしています。パソコン関係が得意で、体操のDVDを持ってきて、映像を壁に映し出しています。

また、いろいろな事柄について、本当の事を知りたいと思い、納得いくまで調べることも好きです。最近だと、認知症について、テレビや本等調べました。調べたものは、印刷したり、パソコンに打ち込んだりして、見返せるようにしています。



Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 何年か前から物忘れが多くなり、「何もしたくない」鬱うつの状態が続いて、「どうもこれは認知症かな」と思いました。本、ロコミ、医学界（老年精神医学界の専門医）、薬の業界、食べ物、サプリメント（補助食品）、運動、生活習慣などをいろいろ調べてみましたが、認知症はまだ病気と言われ出してから新しいので、治療法も医師によっては「治せる」、「治らない」などいろいろでした。

たまたまインターネットで、「認知症が治りそう」という記事をみつけました。調べてみると、名古屋大学大学院の研究者たちがアメリカの科学アカデミーの電子版の論文によせたものでした。認知症は年をとってゆく時に皆が通過する一つの状態です。恐れずに正しい対処をすれば、安全に通過出来る健康に過ぎるはずで、健康とは、体の健康・心の健康・社会的な健康」の三つが揃っている事だと言われています。

私は、バランスのとれた食事をとることと適度な運動を毎日心がけています。



☆写真をDVDに入れて保管☆



☆認知症について調べた資料をファイル綴じ☆

## 編集後記

楽しんで出来ることを続けることが、今日まで元気でいられる秘訣だと思いました。