

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

冬号



シリーズ 元気の秘訣



村山ウトさん
(90歳)

20 歳で結婚。子育てと仕事に励み、50 代からはシルバー人材センターで 70 代まで仕事をしていました。90 歳になった今もお元気に過ごしておられます。

Q. 元気の秘訣は？
A. 肉が好き。お金が入ったら牛肉、豚トロを必ず買ってくる。でも体重は気にして太らないようにしてる。ここ（洗面台と扉との隙間）を通りにくくなったら太ってきたと思って、ご飯の量を加減して気を付けてます。食べたものは全部記録してるんですよ。それとよく歩いてます。パーマ屋とか買物も高石まで歩いて行く。

Q. これまでで一番よかった頃は？
A. 50 代かな。夫婦で旅行を楽しんでました。友達や仕事仲間とも行きましたね。北海道には 6 回も。写真は石原裕次郎記念館に行った時のもので、終わって記念館を出た後に誰かが写真撮ってるのをみて、わざわざ引き返して撮ったの。楽しかった。自分だけじゃなく、夫にも好きなことをさせたから早く亡くなりましたけど悔いはないです。



Q. これまでの人生を振り返って…
A. 小説が書けるほどいろいろあった！でもそれを書くのと周りに迷惑かけることもあるやろうから書かないけどね。私は周りの人に恵まれてる。シルバーでハイキングに行った時に一緒だった人が畑をして、「畑するか？」と誘われて始めたのが平成 5 年だったかな。それと、人のために空き缶を集めてあげたのがきっかけで自分でも集まるようになって、それがお金にもなるし楽しみになってる。畑は去年までしてたんですよ。息子に買ってもらったカートに荷物積んで行き来してたんです。

Q. 今の楽しみは？
A. そうやね…今、こうやって元気でいられることがうれしい。肉や果物、その時期のもの食べてね。食べたものを忘れることもあるよ。でも冷蔵庫に行くと思いだす。昔からずっと家計簿は続けてて、食べた物も書いてるし、空き缶集めの領収書も全部置いてる。たくさんある記録を見るのが楽しみにもなってるし、書くのが頭の体操にもなって、認知症予防になってると思う。

編集後記：

今年 90 歳になられたウトさん。小説が書けるほどいろいろあったと、満面の笑顔で振り返ってくださいました。周囲の人に恵まれたのは、きっとウトさんの笑顔が人を引き付けたんだろうなと思いました。運動と食事を気を付けていることもフレイル（虚弱）予防になってるんですね！

生活支援隊 家事エンジャー 養成研修会



始めませんか？
介護のお仕事

家事エンジャーとは！？

軽度の介護保険サービス利用者【要支援1 要支援2、事業対象者】の自宅を訪問し、掃除・洗濯・ゴミ出し・食事の準備・買物代行等(1回あたり45分～60分)をケアマネジャーが作成するプランに沿ってお手伝い(生活支援)をするヘルパーの事です。

※家事エンジャーは、介護福祉士が行う入浴介助等利用者の体に触れる介助(身体介護)は行いません。

日時：令和6年1月16日(火)、23日(火)、30日(火)

全日10時～15時(開場：9時40分)

会場：泉大津市高齢者保健・福祉支援センター【ベルセンター】2階研修室

対象：15歳以上の人で、市内の介護事業所で家事エンジャーとして働きたい人
(中学生を除く)

定員：先着20名 最低履行人数5人

- ・ちょっとしたお仕事を探している**主婦**の方。**家事を仕事**に！
- ・介護の仕事に興味のある方！ここから**スキルアップ**をめざしましょう！！
- ・**定年退職**して時間に余裕のある方。地域社会と**交流**が持てます。
- ・ご自身の**介護予防**を考えたい人。**ダブルワーク**も可能です！

*** 問合・申込先 ***

泉大津市地域包括支援センター TEL:0725-21-0294