

高齢者の暮らしを応援!

## 地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

### おたっしゃさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

面井 義雄 さん（92歳）



面井さんは、生まれ育った地域で元気に生活されています。食事は、娘さんが持ってきてくれたり、毎週来てくれる移動販売で買い物をしたりしています。健康のために、野菜をしっかりと食べるよう意識しているそうです。

「やっぱり外へ出て人と出会って話さんと!」と地域の体操やサロンに積極的に参加し、道でばったり会った人にも「久しぶり!変わらない?」とあいさつをするように心掛けているそうです。

今は左の写真のシニアカーで外出することもあります。ですが、できるだけ歩くように心掛けており、1日の目標は2,000歩です。「これからも外へ出て人と話すことを意識し、いつまでも健康に8人のひ孫たちの成長を見守りたい」と笑顔で話してくれました。

※「おたっしゃさ〜ん」募集中!自薦他薦は問いません。ご連絡お待ちしております!

## 健康づくり講演会のお知らせ

「食べる楽しみ 生きる幸せ! ~<sup>ごえん</sup>誤嚥性肺炎を知って健康に~」

- 日時／5月29日（木）13:30～15:00
- 場所／金屋文化保健センター 文化ホール
- 講師／三谷 剛洋先生（済生会有田病院 言語聴覚士）
- 持ち物／飲み物（水・お茶）・フェイスタオル
- 申し込み／地域包括支援センター（☎22-4502 ファクス32-9761）へ予約
- 定員／50人（有田川町に住民登録されている方対象）
- 内容／<sup>えんげ</sup>嚥下体操指導・口腔機能がアップする粗品の配布あり



食べることは人生の楽しみの一つです。普段の生活で、足腰の痛みや体の調子を気に掛ける方は多いと思いますが、食べる機能はあまり意識されていないのではないのでしょうか。おいしいご飯を食べるためには、この機能がとても大切です。食べる仕組みや<sup>ごえん</sup>誤嚥性肺炎のことを知り、人生100年、おいしいものを食べて健康で長生きしましょう。