

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

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。

おたっしゅさ~ん!

~これからも現役!いつまでも現役!~

きたやなぎ まつよ
北柳 松代 さん (96歳)

「畑と体操 夫婦で笑顔」

北柳松代さんは、畑で野菜を育て毎日出荷しています。取材当日は、夫の保さん(93歳)と2人で里芋の収穫。スコップで大きな芋の塊を楽々と掘り起こしていました。

この体力を維持するために、畑仕事の合間に糸野集会場と生石公民館の体操教室にも参加しています。「北柳さんの作った野菜は絶品よ」「よく笑うし、よく食べる。ほんまにおたっしゅさんよ」と、体操教室のお仲間が話してくれました。

健康の秘訣は?と聞くと「くよくよせんと、朗らかにいることです」と^{ほほえ}微笑みながら教えてくれました。



かかりつけ医はいますか?

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師のことです。かかりつけ医がいることで、日常的な診察のなかでちょっとした変化にも気付いてもらえ、病気の早期発見・治療開始につながります。

いざという時に困らないためにも、気軽に健康について相談できるかかりつけ医を見つけましょう。「かかりつけ医がない」など、在宅での医療についてお困りの際は、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

●有田医師会在宅医療サポートセンター

有田郡湯浅町湯浅 2430-77

☎ 090-6970-6303 9:00 ~ 17:00 (土日祝日を除く)

