

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。

## おたっしやさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

松村 展 さん (89歳)

松村 美津子 さん (86歳)



### 夫婦で楽しむ「大人の塗り絵」

庄地区にお住まいの松村さん夫婦。3年前にデイサービスで塗り絵をしたことがきっかけで、夫婦そろって塗り絵が趣味になりました。紙面ではカラーで紹介できないのが残念ですが、細かい色使いや繊細な濃淡を使い分けられて塗られています。「どう表現しようかと考えながら塗ると、時間を忘れて没頭してしまう」と美津子さん。娘さんが来訪時に塗り絵を買ってきてくれ、3年の間に2人で塗った絵は数千枚にもなりました。きれいにファイリングをしていて、時々見返すのも楽しみの一つだそうです。「はまってしまって、塗り絵をしていたら退屈しない」「達成感がある。塗り絵が生きがい」と笑顔で話してくれました。

## 介護マークをご活用ください

「介護マーク」(首から下げる名札形式のもの)は介護をする方が介護中であることを周囲に理解していただき、偏見や誤解を受けないように作られたマークです。右記の配布場所でお渡しするので、ぜひご活用ください。

使う場面の例 ・ 駅やお店などのトイレに付き添うとき  
・ 男性介護者が女性用下着を購入するとき ―― など



配布場所  
・ 住民課 (吉備庁舎)  
・ 長寿支援課 (金屋庁舎)  
・ 住民福祉室 (清水行政局)

始めよう! 「若返り貯金」

## しなやかさ〜ん



### 【座ったねじりのポーズ】

- ①足をのばして、揃えて座ります。背中をまっすぐ・足首を直角にします。
- ②左足を右足の外側に置きます。難しい場合は右足の内側に左足を添えます。
- ③左手は床に下ろし、右手は左ひざを抱えて3呼吸。  
※左右をしてみて、やりづらい方をやってみましょう。

●効果/便秘解消