

高齢者の暮らしを応援!

## 地域包括支援センターだより

☎ 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!〜

小畑 清子 さん (104歳)



#### 「おたっしゅさ〜ん 第1号」

「おたっしゅさ〜ん 第1号」として登場してくれた小畑清子さん。あれから3年がたち、104歳になった現在取材しました。

家の2階の窓から景色を眺めることが好きで日課になっていた小畑さん。今も自分で階段を上がって眺めているそうです。また、お孫さんから農業に使う手袋や手さし、ヤッケのほつれ直しを頼まれることもあるそうで、「頼りにしてくれると嬉しいよ」と針に糸を通して見せてくれました。

元気に過ごすために普段から心掛けていることは“朝と夕方のNHKテレビ体操を続ける”“「腹は立てず。あったことはあったことと思ひ、くよくよせず前向きに」と思い過ごす”ことだと教えてくれました。

## 生活支援コーディネーター NPO 法人 ひだまりの和

生活支援コーディネーターとは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための応援団です。

地域での「支え合い」や「助け合い」により、“誰かが誰かを気にかける社会”を一緒に考え、実践していきましょう。また、介護のこと終活のことなど、なんでも相談をお受けしています。

### 事務所が金屋文化保健センター3階に移転しました!

開所日：月・水・金曜日（祝日を除く）  
13:00～16:00

※訪問に出ることがあります。

来所の場合は事前にお問い合わせください。

☎ 32-2234（曜日・時間を問いません）