

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!〜

大林 重代 さん (87歳)



「今年もたくさん野菜ができたよ」

自宅をたくさんの花できれいにしている大林さん。近所の方や自宅を訪問する方も四季折々の花を楽しみにしているそうです。

以前、膝や股関節の手術をして動きにくさもあるそうですが、「動いていないと余計悪くなると思って動いてるんよ」とのこと。

天気のいい日は、朝8時から2時間ほど畑へ行って花や野菜作りをし、若い方にも育て方をアドバイスすることもあるそうです。取材の日にはゴーヤやナスビなど、おいしそうに育った野菜も見せてくれました。

農作業以外にも、毎日のテレビ体操や柔軟体操など日々動くことを心掛けているそうです。また、裁縫も得意でかばんやひ孫のマスクを作っています。

毎日元気に過ごす秘訣は「毎日バランスよく食べる」「一日一日感謝する」ことだと教えてくれました。

### 〜認知症と共に生きるまちづくりイベント〜 認とも arida 2022 を開催しました

9月18日(日)に地域交流センター(ALEC)で、認とも arida2022(認知症とともに生きるまちづくりイベント)を3年ぶりに開催しました。

イベントでは、認知症や介護について子どもの視点で描いた絵本「ばあばは、だいじょうぶ」の著者楠章子氏を講師に迎え、若年性認知症のお母さんとの20年以上にわたる日々をお話いただきました。お母さんの認知症の症状が現れたのは楠氏がまだ20代の時で、その当時の、人に知られたくない気持ちや、家族だけではどうにもならない日常の葛藤を実際のエピソードを交じえ話してくれました。

また、2部では有田市立病院理学療法士の奈良岡氏による認知症予防体操が行われました。脳を動かし考えながら行う体操体験では、参加者からも笑顔がこぼれました。

