

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!〜

「家族と地域の人にも感謝!」

「テレビばかり見てもおもしろくない。今はみかんの時季で地域の体操教室も休みやけど、こうやって自分で体操してる」と、担当のケアマネさんに説明する小切さん。「買えば安いけど、体を動かすために野菜を作ってる」と、きれいに手入れされた畑を見せてくれました。

「長い人生、トンネルもあれば、道草をしたり横道にそれたり、でも生まれてきて良かったと思う。健康に産んでくれた親に感謝。人は一人で生きていけん、家族と地域の人にも感謝」「この場所で暮らし続けられるよう頑張ってる」と話してくれました。

92歳で車の運転をやめ、今は電動カートで地区の会場やお墓参りに出かけます。元気はつらつさつさつの小切さん、今日も颯爽と沼田を走り抜けます。

小切 良一 さん (96歳)



※「おたっしやさ〜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!

## ウォーキング人口を増やすプラン 第1弾 “ウォーキング習慣教室 in 清水” を開催しました

10月19日(水)、三田にある「道の駅あらぎの里」で今年度2回目のウォーキング習慣教室を開催しました。今回は、肩甲骨を意識した正しい姿勢の保ち方や歩く時の手の動かし方について理学療法士から説明を受けました。その後、あらぎ島まで姿勢を意識しながらウォーキングをしました。

参加者からは「普段歩いているが、姿勢や手の振り方を意識していなかったので参考になった」「いい気候の中ウォーキングすると気持ちいい」などの声が聞かれました。

ウォーキング習慣教室に参加を希望される方は地域包括支援センターまでお申し込みください。



● 今後のウォーキング習慣教室の開催  
12月21日(水) 13:30 ~ ポップみち  
(集合場所 ALEC)