

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!~

森田 義臣 さん (83 歳)

毎日 1 時間!

ポッポみちウォーキングで健康維持

雨の日も風の日も、夕食後に 1 時間のウォーキングを 25 年間続けている、森田義臣さん。「台風の日でも行こうとするので、止めるのが大変!」と妻の美登里さん (85 歳) は笑って話してくれました。

ウォーキングを始めたのは 50 代の頃。体重が 90kg 近くになり、体を壊しかけていた時に知人から勧められたのがきっかけだったそうです。最初はまっすぐ歩くこともできなかったのが「今では歩くのが速すぎて、もう私は放っていかれてしまう」と美登里さん。体重は 65kg を維持しているそうです。

現在も資格を生かして会社勤めを続けており「仕事が生きがいで、楽しみは歩くことです。自分の健康は自分で考えなければと思って頑張っています」と義臣さんは話してくれました。



「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。

ご存知ですか? もしものためのノート

有田医師会在宅医療サポートセンターでは、自分に「もしものことがあった時、どうしてほしいか」ということを書き記しておく“もしものためのノート”を作成しています。

最期の選択について、笑って話ができる元気なうちに、ご自分で考えたり、ご家族で話し合ってみてはどうでしょうか。

また“もしものためのノート”を活用するための講座も実施しています。サロンや集まりの場へ出張講座も無料でできますので、お気軽にご連絡ください。



●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)