

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。

### おたっしゅさ〜ん! 〜これからも現役!いつまでも現役!〜

佐々木 稔 さん (90歳)

「538 段 石段上ってきたよ !!」

きび東グラウンドで行われたグラウンドゴルフの大会で、若い人顔負けのナイスショットを決めるのは、佐々木稔さん。昨年は一時期体調を崩し、運動ができない時期もありましたが、持ち前の気力で見事に復活!家で手にするのは、つえからグラウンドゴルフのクラブに変わりました。毎日家の廊下で、ボールをまっすぐ打つ練習をしているそうです。

佐々木さんは、植野区のいきいき百歳体操グループ「千歳会」の代表でもあります。「若い人たちが、『続けて代表をやって欲しいよ』って言うてるんでね」と、4月から再開した毎週の体操を続けています。このように毎日運動を欠かさない佐々木さん、なんと「この前、神倉神社(新宮市)の538段の石段を上ってきたよ。しんどかったけどね」と笑顔で話してくれました。



## ロバつうしん

— 認知症キャラバン・メイト連絡会活動報告 —

認知症キャラバン・メイトは、認知症について正しく理解していただけるよう「認知症サポーター養成講座」の講師をしたり、自主的に啓発活動を行っています。

4月1日(金)に、JA 新人職員9人が「認知症サポーター養成講座」を受講してくれました。

受講者は、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者として自分のできる範囲で活動してくれています。「認知症サポーター養成講座」は、お住まいの地域や職場でも開催できますので、受講を希望される場合は地域包括支援センターまで、ご連絡お待ちしております。



認知症キャラバン・メイト連絡会の皆さま