

高齢者の暮らしを応援!

## 地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

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。

### おたっしゃさ〜ん! 〜これからも現役!いつまでも現役!〜

塩路 よね子 さん(98歳)

「みんなの笑顔が元気の源」



写真(左から)=塩路よね子さん、娘の今井イツ子さん

10年前に有田川町に引っ越してきた塩路さん。引っ越し当初から、地域の集まりに積極的に参加することで、地域に溶け込み、友達もできました。穏やかで朗らかな性格もあって、自然と周りの方々も集まってきてくれます。

コロナ禍で外出が制限されていたときは、趣味の編み物を楽しみ、アクリルたわしを編んで、近所の皆さまに配りました。皆さまの喜んでくれた笑顔がご自身の励みになっているそうです。

普段から規則正しい生活を心掛けていて、1日3食欠かさず食べることや、入浴の際は、浴室で腕の曲げ伸ばし体操を行い、筋力の維持にも気を付けています。

※「おたっしゃさ〜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！

## アラ還世代から始める からだづくり〜ラジオ体操・ウォーキング編〜

6月22日(木)に「アラ還世代から始める からだづくり」の1回目を開催しました。この教室は、60歳(還暦)前後から先を見通したからだづくりができるように、全5回コースとなっています。1回目である今回は、自身のからだのことで知らってもらうために、専用の機械を用いて筋肉量や体脂肪などを測定、家庭でできるストレッチや筋トレを健康運動指導士より教えてもらいました。参加者の方々からは「筋肉量が低かった」、「継続して運動を続けられるように頑張りたい」などの声が聞かれました。今後はラジオ体操やウォーキングの方法を覚えてもらう予定となっており、10月に再度測定を実施します。

