

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。

おたっしやさ〜ん！

〜これからも現役！いつまでも現役！〜



友人から贈られた切り絵の前で

馬谷 文子さん（77歳）

明るくいかんけ！が私の目標

馬谷さんは病気のために、目が見えづらくなりましたが、「明るくいかんけ！」を日々の目標に生活されています。手元が見えづらい調理は座ってゆっくり行い、外での散歩は危ないので家の中で足踏み体操をされています。また、脳トレ冊子を毎日少しずつ解くなど元気を維持できるよう工夫し、前向きな気持ちで過ごされています。

今の楽しみはおしゃべりすることで、友人との電話や、たまの外出、知り合いに会っていろいろな話をしたり、とにかくおしゃべりが健康の秘訣です。

先日は県外に住む息子さんご夫婦が喜寿のお祝いをしてくれ、「友人や近所の人、みんなに支えられて幸せです。」と話してくれました。

※「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！

金笑クラブ

〜休まず元気に活動しています〜

金笑クラブは、金屋区の自主活動グループで、長い間シニアエクササイズに取り組まれています。

参加者は約15人で月2回休まずに活動しています。春にはお花見、冬にはクリスマス会を開催しているそうです。

役場の職員が訪問した際は、みんなでカードを使った脳トレやグーチョキパー体操を楽しまれました。「今日一番笑ったわ」「頭使うなあ」との声が聞かれ、笑い声が絶えない時間となりました。

集まるのが皆さまの楽しみになっているそうです。

