

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!〜

小川上野「若葉会」

今から40年前、有志の集まりの場としてできた「若葉会」。家族の理解もあり、月1回の集まりが楽しみの一つとして続いています。最近は集まれる人が少なくなってきましたが、この集まりが長く続くおかげで地域のつながりが強くなり、ご近所同士の助け合いもある地域になったそうです。

この集まりを長年支え、尽力してくれたのが岩本さんでした。

岩本さんは「みんなで集まり、楽しい思い出が沢山作れたことが嬉しく、全く負担には感じてないよ。みんなの協力があって、あちらこちら旅行にも行って、思い出もいっぱいできたよ。これからも集まれるようにみんないつまでも元気でいよう」と話してくれました。

若葉会の皆さまに元気の秘訣をお聞きました。「ストレスをためない」「何でもおいしく食べる」「外に出かけ、誰とでもお話しする」ことだそうです。「この集まりを知ってもらい、ぜひ他の地域でもこんな集まりができればうれしいし、一緒に長く続けていけたら」と話してくれました。



さわやかサークル (脳の健康教室) に参加しませんか?

認知症の予防には、健康を保つことや趣味などを通じて人と交流することが大切だと言われています。「さわやかサークル」では、参加者の皆さまで相談し、料理、作品づくりなど、自分たちの好きなこと・関心のあることを月に1回集まり楽しみながら取り組んでいます。

毎回、取り組む内容が違うので、興味のある回だけの参加でもかまいません。ぜひ一度「さわやかサークル」にお越しいただき、仲間の輪を広げてみませんか。

日時	場所	内容	持ち物など
6月26日(水) 13時~15時	鳥屋城公民館	押し花 コースター	材料費 (100円程度)
7月24日(水) 10時~12時	鳥屋城公民館	シルバーヨガ	-

写真=4月24日(水)のさわやかサークルの様子。「おかし作り」を行いました。

