

東広島南支部だより

百歳体操で学ぶこと



ここ“つながりセンター”で、2021年からお世話になっています。

現在、首から下がシビれています。特に足がひどいです。病院指示のウォーキングをしています。それに加えて、毎週金曜日にみなさんと一緒に百歳体操できることが楽しく、自宅では、草笛さんのコマージュの健康ステッパーナイスデイで、毎日約1時間(約2,400歩 400歩で3分の休憩)、体操を10分位しています。依然として、身体のシビレは取れませんが、希望をもって取り組んでいる毎日です。(M.U)



50年前の楽しみを今一度

50年前とは、経済的に自立し、自由を得た20代のころのことです。休日も限られていましたが、旅ガイドをめぐってよく一人旅をしていました。

今頃だったら、長浜の盆栽展かな、関西ワンデーキップで泉州まで、青春キップで日が変わる直前まで電車に乗って帰宅。びわ湖一周のきっぷもあったかな？

今一度とは、無理なく、なつかしい昔の見所を訪れてみたいという願いです。

まず、京都、東寺の初弘法(市)に行ってみよう。1月21日(土)です。昔なじみの店はあるかしら？友人とも会いたいものです。(S.Y)



出前講座「介護保険の仕組み」の学習会



—2月8日(水) ふれあい喫茶 —

2月8日(水) 包括支援センター、介護保険課からの講師4名と学習会をもちました。資料も十分用意され、多くの説明がありました。参加組合員から、次のような感想が述べられています。

— 感想 — (参加者29名)

○ 私も今介護保険を利用して、通所サービス(運動機能向上プログラム)を受けています。ケアマネジャーさんも、親切で相談にのってくださいます。若い理学療法士や言語聴覚士の方も熱心に取り組んでおられます。通所されている方も同じ仲間という意識もあって、仲良く頑張ろうねと共に声掛けして、お互いに元気を貰っています。(Y.K)

○ いつかは、お世話になるかも分かりませんが、今はロコモ体操、すっきり体操、グランドゴルフ、ヨガ、100歳体操等頑張っています。一日一品テレビで見たレシピを参考に作って、食べて、元気で生活出来ています。(86歳一人暮らし)

○ 現在は元気ですが、勉強して楽しい人生を送るためにお話を聞きに来て参考になりました。家族と話し合ってみようと思います。

○ 今のところ元気で生活していますが、みんな進む道なので、今日は来て良かったと感謝しています。家族が遠くにいるため、考えることも今のうちに話し合ってみます。私は心配していないのですが子ども達が考えてくれているみたいで今のところ安心しています。

○ だいたいわかりました。自分は包括センターがあることを知らなかったので、親を見るのに苦労をした。

○ たくさんのパンフレット頂き今から勉強して、参考にしながら、いざという時にそなえたい。家族にもしっかり読んでもらい願います。

○ 色々説明をいただきましたが、手続きがややこしく、出向いて地域包括ケア支援センターを頼りにしていきたい。

※たくさん感想をいただきました。ありがとうございました。



これからの予定



百歳体操 毎週金曜日(10~11:30)

3/3 10 17 24 31 4/7 14



ピンポンA (10~11:30) 第1木曜日 第3木曜日

ピンポンB (13:30~15) //

3/2 16 4/6 20

ピンポンC 第2木曜日 第4木曜日(13:30~15)

3/9 23 4/13 27

囲碁同好会 毎週月曜日(13~14:30)

3/6 13 20 27 4/3 10

折り紙グループ 第3木曜日(14~16)

3/16 4/20

楽しくうたおう 第3土曜日(14~16)

3/18 4/15

新聞ちぎり絵 第2火曜日(13:30~15:30)

3/14 4/11



にこにこマーチャン 第3水曜日(10~11:30)

3/15 4/19

ふれあい喫茶 第2水曜日(10~11:30) 3/8 4/12

ハンドメイド 第4火曜日(10~11:30) 5/23



ツバキ (鏡山公園)



ロウバイ

健康チェック

3月27日(月) 10:00~11:30

健康チェック・血圧・体組成・尿チェック・足指力握力などの測定と機器の使い方などを実習します。



<お問合先> つながりセンター TEL(082)423-5994
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター(田中)

東広島南支部(花岡) TEL(082)425-0905
TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

