

美郷町地域包括支援センターだより

美郷町西郷区田代29番地1 西郷健康管理センター内 美郷町地域包括支援センター TEL 0982-66-2477

私たちは認知症の応援者、「認知症サポーター」です



西郷区「御田の里学園」の皆さん

「御田の里学園」では、8月18日(水)、西郷ニューホープセンターにおいて「認知症サポーター養成講座」を受講していただきました。

認知症に対する理解や、予防の大切さ、認知症の方に対する対応の仕方を学び和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しい講座になりました。

参加された方には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」が授与されました。



認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族、友人や知り合いが認知症になるかわかりません。無関心になるのではなく、「自分たちの問題である」という認識を持つことも大切です。

認知症について、正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることが大切です。認知症サポーターは、「なにか」特別なことをやる人ではありません。認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。

☆認知症サポーター養成講座開催についてのお問い合わせは、地域包括支援センターまで！TEL66-2477

積極的に体を動かして介護予防を！ H22年度介護予防運動教室が始まりました。



北郷区での介護予防運動教室の様子

からだを動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなっていきます。特に高齢者は、ちょっとした段差でつまづいて転倒し、骨折から寝たきりなどの要介護状態になるケースも多く見られます。そうならないためには、少しずつでもからだを動かすことが大切です。

生活機能の低下に早めに気づき、自分でできることを増やす、生きがいや目標を持つなど、日々の生活を活発にすることが介護予防です。

今年も9月30日より3ヶ月間(週1回：13回開催)、介護予防のための運動教室が3区で始まりました。町からの委託を受け、社会福祉協議会が実施しています。西郷区10名、南郷区15名、北郷区19名の方が参加しています。

笑顔あふれる“炭窯学校”

南郷区鬼神野尾迎地区



稲がこうべを垂れる、実りの秋。ここ、南郷区尾迎、千本さんの炭焼き小屋、「通称：炭窯学校」から、今日も元気な笑い声が聞こえてきます。

「ここに来て、話して、笑うことが楽しみ」火を開き、温みながらお茶を沸かし、大根葉の漬物や、栗など旬の食べ物をみんなで持ち寄り、お茶を飲みながら、笑いが絶えません。尾迎地区の方が、毎日午後になると10名近く集まります。

「ニガコダケの時期には、ここでみんなでこしらえて湯がいて食べるとよ。」その日その日で、いろんな楽しみがあるようです。

「ここに来るために、朝のうちに家の仕事を頑張っているとよ。」「以前は歩けなかったが、ここまで歩いて来る。はじめの頃は途中で休んだりしたが、今はここまで来れるようになった。」との事。また、今年は千本さんが足を悪くし山に行けないため、近所の方が木を切って運んでくれたそうです。「木があれば焼くことはできるから。ここで焼く炭は、最高にいい炭じゃから。」と得意そうに話していました。

「若い者も、私たち高齢者(といっても皆さんお若いですが)も、みんなが集まる場所を作らんといかん。身体が不自由な人も、みんなで集まって、みんなで面倒をみて、一緒に楽しく過ごすことができる。」おじゃまさせていただき、一人一人の元気力、そしてみんなで思いやり助け合う、優しい温かみを感じて、とても楽しいひと時でした。

わが町の元気なおばあちゃん 南郷区神門 江藤妙子さん(95歳)

神門小の閉校記念の航空写真を撮りに、シルバーカーを押していらっしやいました。「稲刈りも済んで、竿にかけた。私は、くろを刈っただけじゃけど(笑)。」95歳とは思えないパワーです。

田んぼの管理は勿論、いきいきサロンや体操教室(壮快塾)に、ゲートボールに参加するので、カレンダーはスケジュールでびっしりなのだとか。時々、南郷温泉に上がる道路の草取りをされてるのも見かけます。

元気の秘訣は、「こうやって、人の集まる場所に参加することよ。」とピースサインで答えてくれました。



☆わが町の元気なおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんをご紹介下さい。自薦、他薦は問いません。

高齢者の介護・健康・暮らしにかかわる心配ごとや相談は、
地域包括支援センターにご相談下さい！

美郷町地域包括支援センター 電話 66-2477