



包括だより 大迫版

12月



おおはさまの小窓

小窓①



祝！100歳 元気の秘訣は…？

今回は、10月10日に100歳の誕生日を迎えられた、佐藤コウさんを紹介します。

わたしたちがお話を伺いに桐の里へお邪魔すると、談話室まで歩行器を押し、姿勢よく歩いてこられたコウさん。デイサービスへは20年間通所しており「ここへ来てみなさんの話を聞いたり、お話ししたりするのが一番の楽しみ」と話されていました。

自宅では、午前・午後2時間ずつ草取りをしているほか、冬期間は帽子などの編み物をして過ごしています。何でも食べ、手仕事をし、花を眺め、自分の日課を決めて生活することが長生きの秘訣だということでした。これからも元気で長生きしてくださいね！



化粧も毎日するよ。



20年前のわたし



小窓②

沢崎ふれあいホーム

11月24日は、外川目の沢崎ふれあいホームにお邪魔しました。

冬場は家にこもりがちになるとのことですが、この日は3B体操やおしゃべりで楽しい時間を過ごしました。3B体操では、まだまだ現役で農作業を頑張っているみなさんの身体能力の高さに驚きました。「一人暮らしは何でも自分でやらなきゃいけないから」と一人暮らしの知恵を紹介して下さる方もいらっしや「たくましいなあ」と感じました。沢崎のみなさん、ありがとうございました。



大迫地域包括支援センター ☎29-4856