

道しるべ

書：松野 豊子

No33 平成 26 年 11 月号

別府市青山・東山地域包括支援センター

住所：別府市鶴見 6-1

TEL：73-8989

FAX：21-2348

Mail：chiiki@ittouen.or.jp



★ 輝き人 ★



今回の輝き人は徳永さん（78才）。

膝の痛みがありますが、なるべく手術を避けたいと、これまで自己流の体操やプールでの

歩行訓練、食事管理と体重管理（5年目です！）に取り組んできました。

今年 10 月からデイサービスに通うようになり、理学療法士から指導

を受けるように。「アドバイスをもらい、効果的に運動をする事が出来るようになった。間違っ

た方法では逆効果になる事もある。通った時だけ

ではなく、自宅でも予習・復習をする事で

効果を実感している。人嫌いだっただが、ほめ

られたり認められるとやっぱり嬉しい。今は、

人とのめぐり合わせに感謝しているよ。」

自宅では、奥様の前で体操をしているそうです。



今の目標は「体重をもう 3kg 落とす事」「階段を 1 段 1 歩ずつ昇降できるようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)

るようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)

るようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)

るようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)

るようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)

るようになる事」そして、また「妻とバスツアーで旅行に行く事」です。目標達成は思ったより早くなりそうですよ。応援しています (^0^) ! (担当未岡)



活動報告



南立石板地町、自治会の集まりに呼んでいただきました。

「介護保険」と「施設の種類」について説明を行い、みんなで「別府ゆうゆう体操」をしました。「ゆうゆう体操ひろめ隊」の方にも手伝っていただき、ありがとうございました！

鶴見小学校 6年生 90人の生徒さんを対象に「認知症キッズサポーター養成講座」を今年も開催させていただきました。自分たちのできる事を考えてもらいましたが、たくさんの発表の手が上がり、とても頼もしく感じました。写真は認定証とサポーターの証し「オレンジリング」を渡している所です。



南立石八幡町の「満寿会」に呼んでいただきました。

体を使った〇×クイズを行い、認知症について一緒に学びました。二つの事を同時に行う、認知症予防の体操で、おおいに笑って過ごしました。



編集後記

朝晩、急速に冷え込んできています。皆様、風邪などひかれていませんか？風邪は万病の元。うがい、手洗いをして予防しましょう。栄養もしっかりとり、

体を適度に動かして、夜はぐっすり休みましょう。

室内の乾燥にも要注意です！細菌やウイルスは乾燥を好みます。

湿度管理にも注意して、この冬も元気に乗り越えていきましょう！

(編集担当：末岡)

