

INFORMATION

| | | | |
|------------------------------------|--------|-------------|-----------------|
| ▼ リハビリ友の会 | 5日(木) | 10:00～15:00 | 保健センター |
| ▼ 幼児教室 | 6日(金) | 10:00～11:30 | 〃 |
| ・くれよん遊び | | | |
| ▼ こっこつサークル | 9日(月) | 9:30～11:30 | 〃 |
| ▼ ふれあいレストラン | 13日(金) | 10:30～13:00 | 〃 |
| ▼ 乳幼児健診 | 14日(土) | 10:00～12:30 | 〃 |
| ▼ 心配ごと相談・行政相談 | 17日(火) | 9:30～12:00 | 〃 |
| ・相談電話 (090-9439-6550) ・2月の担当: 吉竹榮子 | | | |
| ▼ リハビリ友の会 | 19日(木) | 10:00～15:00 | 〃 |
| ▼ 幼児教室 | 20日(金) | 10:00～11:30 | 〃 |
| ・おひなさま製作 | | | |
| ▼ こっこつサークル | 23日(月) | 9:30～11:30 | 〃 |
| ▼ 保育所歯科検診 | 23日(月) | 午前中 | すすく保育所 |
| ▼ 保育所歯科検診 | 24日(火) | 午前中 | なかよし保育所/たかくら保育所 |
| ▼ マザーズ | 25日(水) | 10:00～11:30 | 保健センター |
| ▼ 介護の会 | 27日(金) | 13:30～15:30 | 〃 |
| ▼ 法律相談 | | | |

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403



保健師
の
健康一番

したいことを続けるための介護予防

看護師 紅 露 加奈子

「今年は畑できるかな？」この時期の訪問の中でよく聞かれる言葉です。

新篠津村では野菜作りを大切にしている人が多くいらっやいますが、若い頃から重労働を重ねてきた方達は、ひざや腰の痛みなどに悩まされ、以前のように作業をすることは難しいものです。

それでは、野菜作りをやめてしまうのか？ところが、腰が曲がっても、力がなくなっても、しっかり歩けなくても続けている方達がいらっやいます。

どうやって続けられているのかお聞きすると、様々な工夫を凝らして作業していらっやることには尊敬の念を抱かずにはられません。

畑のあちこちに杖となる棒を置き、杖代わりにすぐに座って休めるようコンテナを置いておく、収穫した野菜を運ぶために子供の自転車を活用し、かごには野菜を入れ、つかまって歩くこともできる。

去年芋を掘り起こした場所の軟らかい土を種芋の上にかけることで、改めて畑をおこす手間をなくす。ひざに手をつかないと立てず、茎をひもで支柱に結ぶことが難しければ、洗濯バサミや針金で片手でできるようにする、畑をする力を維持するためにデイサービスに通い運動する等々…

野菜作りに限らず、自分のしたい暮らしを続けられている方達はご自身の身体や心の変化を感じとり、できないことをどうしたらできるようになるか常に考え、創意工夫し、必要なことに前向きに取り組む、さらに「いろいろ考えることは楽しいものだよ…」と80代後半の独り暮らしの方がおっしゃいます。このことは、理想的な介護予防といえます。

これまで、介護予防＝運動・口腔機能向上・栄養管理といった考えが通例でしたが、最近は、運動やリハビリをするのが目標ではなく、したいことを続けるために運動するという考え方が大切だと言われるようになりました。

私もこの先輩たちのように生き生きと年を重ねていたら…と思わずにはられません。

さて、私のしたい暮らしは？…考えてみたいと思います。

郵便局だより

「全国からご家庭で味わえるよ りすぐりの鍋を集めました」

郵便局では、全国各地の食材をたっぷり使った自慢の鍋など、ご家庭で味わえる、りすぐりの鍋をお取り寄せできます。ご自宅でお申し込み出来ますので、お電話いただけましたらお伺いします。ぜひ、ご利用ください。

教育委員会定例会

- 日 時／2月18日(水)
午前10時から
- 場 所／自治センター
一般研修室
- 問合先／教育委員会総務係
☎57-2111(内線712)

一般の方も傍聴できます。
是非、ご来館ください。