

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより 第8号

発行日 平成26年1月1日

新年のご挨拶

明けまして おめでとうございます。

皆様、初詣をされ、お雑煮、お屠蘇のお正月をお迎えでしょうか。しめ縄をご自分で作られた方もいらっしゃると思います。去年は、大変お世話になり有難うございました。

米子市箕蚊屋地域包括支援センターは、平成26年度より、「地域ケア会議」を開催します。これは国の推進により実施していく会議で、米子市も取り組んでいきます。地域の皆様、関係機関と連携し、より良い地域づくりをめざします。

今年は馬年。飛躍の年になるように、明るく元気に、皆様との出会いを楽しみに、活動していきます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



今年の抱負 発表☆≡

本池(中): 今年、ソワカの実践です。
ソ(掃除)ワ(笑い)カ(感謝)で、
筋力、金力アップを目指します。
体重ダウンを目指します。

福田(左): 笑いヨガクラブを地域の皆さんと一緒に
楽しく盛り上げます。ご参加待っています。
ホッホッハハハ!

瀬戸(右): 旅行もして、おいしいものも食べて、
何ごとにも楽しく楽しく、思い出が
たくさん1年にしたいです。



頑張っている方を紹介します!! ④

私は農業はしたことありませんでしたが農家に嫁ぎ、近所の方に教わりながらやってきました。土方にも出ましたが、10円すらも自由に使えませんでした。

数年前まではスクーターに乗って好きなところに出かけていましたが、足が悪く
なってからは外出の機会も減りました。先日、タクシーでイオンに行きましたが、買い
物よりも交通費の方がかかってしまいました。少し出るだけで疲れてしまいます。でも
今は、自由にお金が使えて楽しいです。

家の事も以前に比べできなくなりましたが、腰かけながらも洗濯はできます。えら
いけど、なんとかやっています。先日、家族が喜ぶと思い、台所の掃除をしました。が、
疲れてしまったのでこれからは家族に任せたいと思います。

家では、好きなテレビを見て、編み物をしています。デイサービスにも
通っています。いろんな方と話ができて楽しいです。

(K・H 83歳 女性)



いつまでも元気で過ごしたい方へ、朗報です！

米子市では、「二次予防事業」という、介護保険を使わなくても、運動できる機会があるのをご存知ですか？
ジムにあるようなマシンを使ったり、プールで体操をしたり・・・ 送迎付きです！
1回 300円(週1回 半年間)

興味がある方は包括までお問い合わせください☆



免疫の話④ <すごい！入浴の効用>

湯ぶねにつかることは、からだを温めるのにとっても手軽で有効な方法です。

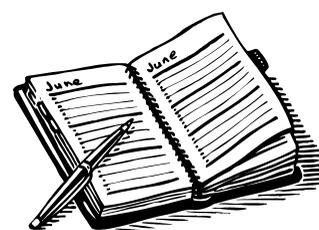
効果としては血行が促進することで、老廃物の排泄が促されたり、白血球の働きが高まり病気予防につながります。美肌効果、ストレス解消、リラックス効果など数多くあります。

この季節、「ゆず湯」いいですね。ゆずの香りで、心身のリラックス、免疫効果アップにつながります。



予定表

- 1/8 (水) 13:30～15:00 巖すみれサロン
- 1/16(木) 13:30～15:00 春日さわやかサロン
- 1/17(金) 13:30～15:00 県ニコニコサロン
- 1/26(日) 13:30～16:30 米子市在宅医療推進フォーラム(ふれあいの里)



皆さま 是非ご参加ください♪

<地域の相談窓口>

米子市箕蚊屋地域包括支援センター
米子市一部555
TEL27-6500

本池・福田・瀬戸

