

転倒防止・認知症予防 介護予防で いつまでも自立した生活を



一関市は、65歳以上の人を対象に、いつまでも健康で自立した生活が継続してできるように市内各地域で介護予防事業を行っています。

最近「転びやすくなった」、「物忘れが激しくなった」、「いろいろなことがおっくうになってきた」など思い当たることはありませんか。年のせいにはせず、早めに対処することが重要です。

介護予防事業は、筋力低下による転倒防止や認知症予防のための体操、保健師による相談など、地域ごとにメニューもさまざま。健康なうちから介護予防事業に参加してみませんか。



1_11月16日に行われた巖美3区の介護予防教室。みんなで歌う「同窓会音頭」/2_玄米ニギニギ体操で握力・腕力の強化/3_転倒予防体操/4_ハンドマッサージ。笑顔で体操の準備/5_脳を活性化させるグーパー運動



◎問い合わせ先

本庁社会福祉課 ☎ 21-8370
花泉支所保健福祉課 ☎ 82-2215
大東支所保健福祉課 ☎ 72-4077
千厩支所保健福祉課 ☎ 53-3955
東山支所保健福祉課 ☎ 47-4530
室根支所保健福祉課 ☎ 64-3805
川崎支所保健福祉課 ☎ 43-2115
藤沢支所保健福祉課 ☎ 63-5304



千葉ナミ子さん 藤沢町藤沢

11月10日、100歳の誕生日を迎えました。藤沢町黄海出身で昭和5年に19歳で忠さんと結婚。子1人、孫1人、ひ孫2人がいます。

同日、入所する藤沢町内の福祉施設で誕生祝が行われ、たくさん入所者から祝福を受けました。若い頃は三峰山に登って山菜採りをするのが恒例だったナミ子さん。踊りが好きで地区の行事でよく踊っていたそう。今でも手拍子しながら童謡を歌います。

踊りが好き
調子のいい日は歌って過ごす



小野寺フユミさん 大東町猿沢

11月4日、自宅で100歳の誕生日を迎えました。同日、千田良一大東支所長が記念品を贈呈。週2回通っているデイサービスの施設職員や近所の友達も集まり、百寿を祝福しました。

テレビで時代劇を見ること多いフユミさん。「水戸黄門」が大好きです。読書も好きで、本や新聞を読みます。「食べ物は大変。一番気を付けてきた」と力強く話していました。

好き嫌いせず食べることが大切
笑顔で迎えた百寿



畠山志津可さん 藤沢町保呂羽

10月20日、自宅で100歳の誕生日を迎えました。志津可さんは室根町矢越出身。昭和6年に19歳で豊司さんと結婚。子7人、孫12人、ひ孫14人、やしやご3人に恵まれました。

同日、畠山博藤沢地域自治区長らが自宅を訪れ、記念品の贈呈が行われました。志津可さんは「みなさんのお助けのおかげ」と集まった大勢の親類を前に感謝。甘いものとお酒が好きな志津可さん。おしゃべりも楽しみの一つです。

優しくおっとり
みんなでおしゃべりするのが好き

重ねた年月 刻んだ年輪

百年目の寿

10月末から11月にかけて100歳を迎えた6人
いつまでも元気でいてほしいから—
市は介護予防で高齢者をサポートしています



村上仁志さん 千厩町千厩

11月11日、入所する気仙沼市本吉町の介護老人福祉施設で100歳の誕生日を迎えました。仁志さんは千厩町の助役、教育委員会委員長など多くの役職を歴任。平成14年には明るい選挙推進協議会の功績で藍綬褒章を受賞しました。

温厚な性格で誰とでもあいさつを交わす仁志さん。今は、リハビリで体を動かしたり、入所者との会話を楽しんだりしながら過ごしています。

温厚で優しい
今をのんびり過ごす



菅原ナツさん 大東町大原

11月5日、100歳の誕生日を迎えました。ナツさんは昭和6年、20歳で東三郎さんと結婚。子供4人、孫9人、ひ孫10人、やしやご1人がいます。

同日、大東町内の料亭で記念品贈呈が行われました。千田大東支所長から手渡された花束を大事そうに受け取り、かわいらしくほほ笑んだナツさん。耳が遠いものの目は達者。テレビを見たり、新聞を読んだりします。天気の良い日にはつえをついて家の庭を散歩しています。

天気のいい日は庭を散歩
ぜいたくせず何でも食べる



及川キミさん 大東町沖田

10月30日、100歳の誕生日を迎えました。キミさんは大東町大原の出身。昭和11年に25歳で源治さんと結婚し、子供3人、孫4人、ひ孫7人がいます。

現在は、市内中里の福祉施設に入所。週2回のデイサービスを楽しみにしています。おだやかでおっとりとした性格。歯が丈夫で、硬いものでも何でも食べます。だいたいのは自分でこなすというキミさん。背筋をまっすぐ伸ばしてシャンシャンと歩きます。

デイサービスが楽しみ
自慢の丈夫な歯がキラリ