

く ま 福 通信

かつらぎ町
生活支援コーディネーター



回覧

2024年
春号
Vol. 7

特集

生活支援コーディネーターの “まだまだ気になる人”を追跡!

生活支援コーディネーターが出会った、“まだまだ気になる人”を追跡調査。
今回は、いきいきサロン レディースポ(2023年夏号掲載)で出会った ^{のなかさちこ}野中幸子さんを紹介し
今年、お誕生日を迎えると90歳になる野中さん。『元気の秘訣』を教えてくださいました。



いきいきサロン レディースポ って…
月3回(水曜日)、コミセン(笠田東)で活動している女子会です。
活動内容は、茶話会やモノづくり、スポーツ(わなげ、モルックなど)、季節を味わう行事など盛りだくさん。
大切にしていることは、『みんなが参加者。みんなが先生。』
参加者みんなで作る活動が魅力です。

野中さんの『元気の秘訣』は…?

□「たくさん外に出て色々な人と会うコトを大切にしています。」

野中さんの1週間のスケジュール!

- 月 長生会(老人クラブ)のグラウンドゴルフ
- 火 体調 整える日
- 水 レディースポ(いきいきサロン)
- 木 体調 整える日
- 金 長生会(老人クラブ)のグラウンドゴルフ
- 土 日 娘さんとお買い物

他にもサロン赤とんぼ
やカラオケサークルに
も参加!



□「私ができることはします。」

編み物が得意で、レディースポでは編み物の先生をつとめます。

□「今まで、入院したことはありません。」

60代に痛くなった膝も、通院と自主トレを続けることで完治。
歩くときは背筋を伸ばすことを意識。
歯も大切にしている、全て自分の歯です。
昔より健康意識が高くなりました。



聞いてみました! レディースポの“まだまだ気になる人”

山元桂子代表の、“まだまだ気になる人”を、一緒に追跡調査! みなさんの元気の秘訣を教えてくださいました。



レディースポのアイデアマンと言えば、^{やまもと み え こ}山本美江子さん。“これならレディースポでできそう!”をたくさん伝えてくれます。山本さんの情報はピカイチです。

新聞の記事に、“みんなとできそう”なことを見つけたら切り抜き、自分で作れそうなモノは作ってレディースポに持っていきます。
元気の秘訣は…たくさん外に出るようにしています。野中さんと同じグラウンドゴルフに私も通っていますよ。



絵手紙、モノづくりのときは ^{むかいやま な み こ}向山南海子さんが先生! 準備のときもリーダーです。雨が降ったお花見会でも、桜を家から持ってきてくださいました。

元気の秘訣は、なんでも前向き! しんどいことがあったら方向転換!
家では着物を、リュックや服にリメイク。モノづくりが好きで、できることを続けています。



みんなレディースポ愛が強いけど、そんな中でも ^{もりした せい こ}森下誠子さん!
息子さんの協力で「七夕まつり」(育成会と連携)で使う笹を用意してくれました。当日はひ孫ちゃんもいて四世代がつながった良い時間でした。お料理も上手で、どれも絶品。

七夕まつりではひ孫と一緒に時間を過ごせました。そんな場をつくってくれて感謝です。元気の秘訣は、食事には気をつけていて、野菜をたくさん食べます。



生活支援コーディネーターのひとこと

山元代表と一緒に地域に出向き、声を聞き、一緒につくったこの春号。いつも以上に、地域の“声”を届けられたと思います。レディースポメンバーに共通していることは、“できることをやっているだけ”。それが元気の秘訣になっているのかもしれない。

【発行】社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会 地域係
住所:和歌山県伊都郡かつらぎ町丁ノ町2338-2
電話:0736-22-4311

