

包括だより

令和6年12月25日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第20号・冬 新春号

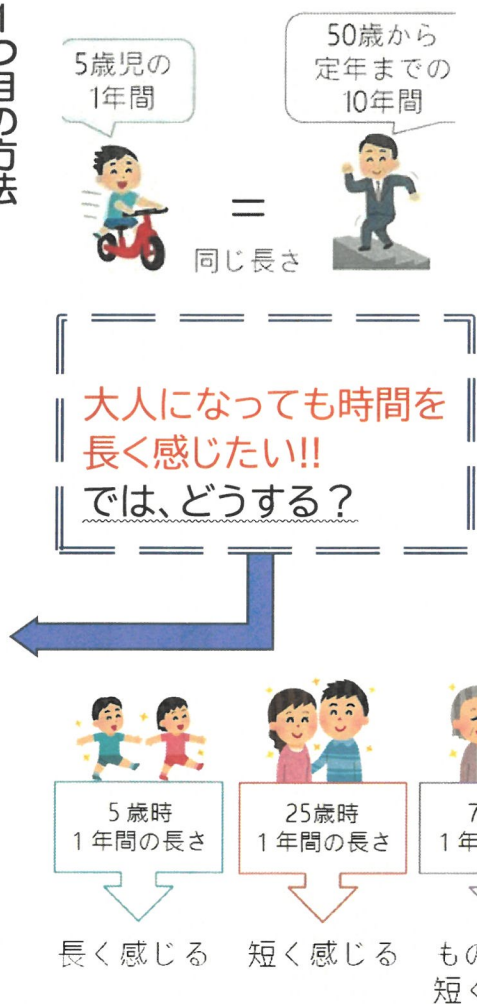
明けましておめでとうございます

令和七年 本年もよろしくお祈りします

いよいよ年が明けますね！そこで…

毎年こんなことを感じませんか？『年が明けると、あっという間に1年が終わっていく』という事。これを、『シャネーの法則』（シャネーの法則）と言うようです。

どのような法則なのかと言うと、同じ1年でも、子供と大人では時の感じ方が違うという事なのです。イラストを見ていただくと分かりやすいかもしれません。



1つ目の方法

☆新しい体験をする・新鮮な経験をする

子供の頃は全てが新しい事（冒険）ばかりでしたよね！

2つ目の方法

☆少し苦労をする・不慣れな環境に身を投じる

確かに、苦痛な時間は長く感じて、楽しい時間はあっという間に過ぎて行きますね。

皆さんはどちらを選びますか？

一つ目の方法を選ぶ方が多いかもしれませんね！

今までの話とは反対に、こんなふうに感じる事はありませんか？

自分が楽しいことをしていると、時間が過ぎるのが早く感じて、あまり好きではないことをしているときは、時間が過ぎるのが、やけにゆっくり感じる。

そんな事はありませんか？

それはなぜなのでしょう？



これは、意識すると長くなると言っている『時間の法則』だそうですね。集中しているときは、時間を気にすることが、ほとんどありません。それと反対で、こまめに何度も時間を見ると、時間に意識が向いてしまい、長く感じるという事だそうですね。

時間の進み方は、「人間の意識の向け方」で、長くなったり短くなったりするんですね。

何だか、長く感じた方が良いのか、短く感じた方が良いのか、分からなくなってきましたね

何はともあれ、時間のことは気にせず 楽しく過ごせば、自分の充実した時間を過ごせ、満足した人生になるのではないのでしょうか？



脳にも、メンタルにも良いのは、『自分のやりたい事を楽しんでやる！』それに運動をプラスすれば、心もからだも健康ですね！

皆さんは、どう考えますか？



【認知症予防に脳トシをしましょう】

★まずは1〜30までの3の倍数で拍手👏を1回しましょう。練習してみてください

3・6・9・12・15・18・21・24・27・30

★次は5の倍数で万歳🙌しましょう。

練習してみてください

5・10・15・20・25・30

★3と5の倍数が同じ数がありますね。

👏15と30です。

この2つは万歳しながら拍手してください。

★どんどん難しくなっていきますよ！

では、いよいよ30まで数えながら、今までやってきた3の倍数と5の倍数、それと15と30に気を付けながら数を数えて行動してみてください！

始めはかなりゆっくりから始めましょう！

慣れてきたら少しずつ早くするとやりやすいですよ！

諦めないでやってみましょうね♪



『荒町サロン』の紹介です

自分達で、まとめる力のあるサロンの一つで自主活動の多いサロンでもあります。

手芸や音楽鑑賞、からだを動かす活動・健康に関する内容なども多く組み込まれています。

代表者は2年に1度変わりますが、参加者の連絡調整をしたり、活動に必要な物を買出しに行ってくれたりしています。

新年会では、温泉に入り、ゆっくり会話を楽しみ、来年度のサロンの予定を決めたり会話を楽しく帰ってくるそうですよ！

サロンに集まり話をすれば、みんな笑顔で楽しそうです！



真剣に編み物をしています！

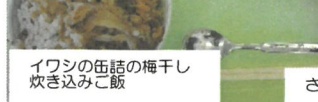


一人暮らしの男性の料理教室

今回は、初めて一人暮らしの男性を対象とした料理教室を開催しました。

『低栄養予防』をテーマとし、栄養講話を参加者は熱心に聞いていました。

調理実習は、低栄養予防の簡単な料理を実際に作りました。作った後は、美味しい料理を食べながら、会話も楽しめました！



フルーツ

タンドリーチキン

水菜とちくわの塩昆布和え

イワシの缶詰の梅干し炊き込みご飯

さつまいもの牛乳豚汁

みんなにエール

本柳一男

さん(89歳)



今回は本柳一男さんにインタビューしてきました。

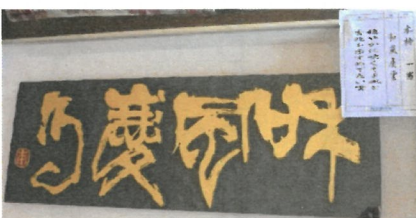
まず、一番最初に目があったのは、立派な門に立派な表札!! 表札は『刻字』で、できていました。一男さんは、10年くらい前から刻字を始めたそうです。今も月に2回、石川町に通っているそうで、その腕前はとても素晴らしいです。

趣味は刻字の他に、『尺八』と『ゴルフ』。ゴルフには、毎週1回通っているそうです。一回のゴルフで、1万歩は歩くそうです。『健康にいいですよ!!』とおっしゃっていました。先日は優勝して、宿泊チケットをいただき『大川荘』に友達のご夫婦と温泉に行ったそうです。『人と接することは大事!! 良いことですよね!』と一男さん。

『友人はみんな年下』ということで、一緒にゴルフをする30代の友人もいるそうです。

スマホを使いこなす89歳!! スポーツもして、話も上手・料理も上手・包丁を研ぐのも上手・植木にも詳しい!!

『一男さんは何でもできる人!!』と、友人の方々からお墨付さです!!



※皆さんは、『刻字』を知っていますか?

刻字は日本の書であり、世界に誇るアートと言われているそうです。

浅川町の『ほっこり』いい話

題名『今の若い者は・・・』

その男性は週に2回、足の不自由な親戚のおじさんの病院の送迎をしています。

食事をしてからリハビリに行くのがお決まりのコースです。

食事のため店に寄ったときのこと...

入口のドアが自動ドアなら良いのですが、開き戸(手前)のときが大変。

おじさんの身体を支えながらドアを開けようとすると、後ろに倒れそうになってしまい、とても危険なのだそうです。

入り口で困っていると、助けてくれる方はいつも『若い方!!』どのお店に行っても、いつも若い方がドアを開けてくれるのだそうです。

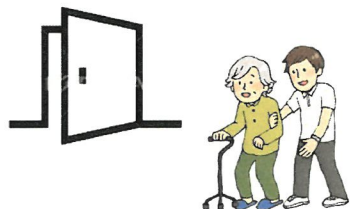
しかも、それだけではありません!! 椅子を引いて座らせてくれるまで付き添ってくれる方もいるそうです。

店員さんのときもあれば、ドアの近くに座っている方という事もあるそうです。

男性は感動して『今の若い者は大したもんだ!!』と、一連の話を奥様に話したそうです。

奥様は、こんな優しい気持ちの若い人には、ぜひ介護の職について欲しいなと思ったそうです!

温かい気持ちになる良いお話でしたね!



『ほっこりいい話』大募集です!!

☎0247-36-4723

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見

令和6年度第1回『浅川ささえたい協議体会議』で意見交換!!

12月2日(月)保健センターにおいて、『サロン参加者の移動手段の問題』をテーマに、浅川ささえたい協議体会議が開催されました。

『自身が運転免許を返納したり、今まで車に乗せてくれていた人が免許返納したりしたことで、地域の集会所まで移動が困難になった』との声が多く聞かれるようになったため、全サロン24か所を対象に、9月から11月に移動に関するアンケート調査を実施しました。今回はその結果について、協議体参加者に説明と、グループワークが行われました。グループワークでは、アンケート調査の感想やあったらいいなと思うサービスについて話し合い、活発な意見交換を行うことができました。



皆さん真剣に話し合っていました!!

あさかわ図書館にチクチクサロンで『手作りした作品』が、展示されています!!
ぜひ、ご覧になってください!!



あさかわ川柳

- 一、初探りの 香る病室 柚子ひとつ 加子
- 二、さやえんどう 蒔し畑に 春を待つ チヨ
- 三、木枯らしに 蝶が舞うよに 散る紅葉 ヒサ
- 四、夫の背や 刻字に学ぶ 九十路 ミツエ

短歌

- 五、新玉の年明けにけり雪嶺にたなびくあかね雲美しき 凡愚羅村夫

鍵を落としましたか?

10月2日(水)介護予防講演会の際に、赤いキーホルダーのついた鍵の落し物がありました!!

心当たりのある方は浅川町地域包括支援センターまでご連絡ください。



☎36-4723