

包括だより 冬号



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるように支援を行う身近な総合相談窓口です。



今回のテーマは、『**かしこい生き方のコツ**』です。

新年を迎え、気持ちも新たにお忙しくお過ごしのことと思います。また暖冬といえ、厳しい寒さが続いていますね。寒い冬は身体が冷え、血行不良を招き、肩こりや膝の痛みがでやすいです。それがストレスになり、気分が落ち込むことがあります。そのような時は、朝起きる前に、布団の中で手足や膝を少し動かし身体をほぐすと痛みが楽になります。

微笑みのしわを



病気になっても、明るくふるまい、喜びを見つけることは大切です。足が痛いけど歩けて良かった。今日はこれだけ自力で移動できたという事がとても嬉しい。そういう気持ちでないと、つまらないですね。

そして、増やすなら微笑みのしわを。いつもにこにここと微笑んでいられるような毎日を送っていれば、顔にはいつの間にか微笑みのしわが生まれます。

人生とはつまり、干し柿になっていく旅なのです。ほら、若い柿よりも干し柿のほうがずっと甘くて味わい深いではないですか！値段も高いですしね♪



こまめ掃除のすすめ

前向きな思考の生活をしている人は、今日やるべき事のスケジュールが、他人が決めた行動スケジュールではなく、自分で決めたスケジュールであることです。

例えば、お盆前や年末の大掃除は毎年やってきます。若い時は頑張れたけど、年齢が増していくごとに、なかなか進まずストレスになってみたり、疲れてしまったり・・・

そんな時は、こまめ掃除をおすすめします。毎日、少しずつ掃除をしていくと、丁度その時にきれいになっているし、毎日のスケジュールをたて、目的を達成して気分も爽快。また、ちょっとした運動にもなりますね♪



腹式呼吸のすすめ



呼吸を考えたことがありますか？ ストレスで呼吸が浅くなっていることがあります。時には、吸うより吐くことに意識を向けゆっくりと長い呼吸をしてみましょう。



受ける側より与える側へ

人は、してもらうことを期待すると、不満や愚痴がでます。受ける側ばかりだと、もっと多く、もっといい物をもらいたいとなり、そのようにならないと不満が残ります。与える側になると、ほんの少しのものでも、些細なことでも楽しくなり、相手が喜んでくれれば嬉しくなります。

安芸高田市地域包括支援センター主催でシンポジウムを開催します。

老いても自立

～『幸せな老い方』について考えてみませんか？～

日時：平成**31**年**2**月**15**日(金)

13：30～15：30 (13：00 開場)

会場：クリスタルアーシヨ 小ホール (4階)

(安芸高田市民文化センター)

定員：150名(要申込 ※申込用紙は社協本所・各支所)

先着順、定員になり次第終了

講演 1

元気で楽しい高齢者の生き方について

安芸高田市高宮地区民生委員児童委員協議会会長
中田 實男 氏

講演 2

自分の権利を護れますか？

平岡社会福祉士事務所 (三次市)
平岡 和子 氏

講演 3

誰にも訪れる「死」について考える

安芸高田市医師会事務局長
近村 美由紀 氏

今回シンポジウムという形で、一緒に「幸せな老い方」について考えるきっかけにさせていただけたらと思い、企画いたしました。ぜひ皆様お誘い合わせの上、ご参加いただけますようお願いしております。

※参加には申込みが必要になります。

安芸高田市地域包括支援センターでは、出前講座もおこなっています。

テーマ：高齢者の生き方について

内容：私の心づもりの活用について

寸劇

マイノート（エンディングノート）の活用について

ACPについて



※その他のテーマについてもご相談ください。

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター 電話・お太助フォン 47-1132