

いつまでも元気ハツラツな生活を楽しめるよう、ヨボヨボを
予防しましょう



高齢介護課 総務担当 1階③番窓口 ☎939・1164

今年も元気で過ごせるように、
一年の目標を立てましょう

日頃から目標を持って、自らの健康維持に取り組
んでいる方を紹介します。



1日の活力は参拝から

池崎 勇二さん 86歳（藤井寺）

1年半前に高熱で倒れ、一時は起き上がれない状態でしたが、
毎日続けていた辛國神社と葛井寺への参拝を再開するため、少
しずつ距離を延ばして歩く努力を重ね
ました。また外出できるような
ったことで、近所の方と話をしたり、
参拝の帰りには商店街で献立のヒント
をもらったりと、人付き合いの楽し
みも戻りました。

自宅では新聞に掲載された英語の試
験問題を解くなど、一人倍の向上
心で勉強にも励んでいます。



お風呂で毎晩、オリジナルの水中体操

松崎 清一郎さん 93歳（陵南町）

半年前に転倒し1か月間入院しましたが、歩行器を使っ
てのリハビリを重ね、2か月後の孫の結婚式には自分の足
で歩いて出席し、お祝いすることができました。

その後も、自ら考案した体操を含め、入浴時に水中で両
足を動かすなど3種類の体操を
欠かさず、健康維持に取り組ん
でいます。

他にも、出納簿や一行日記な
ど長年続けているたくさんの日
課があり、充実した毎日を送っ
ています。

毎日の散歩や体操
を続けることで体の
状態が良くなると、
日常生活でできるこ
とが増え、趣味も広
がって生活が充実し
ます。

自分に合った目標
を立てて介護予防に
取り組む、健康的な1
年を過ごしましょ
う。