

わが町の元気なおじいちゃん

南郷区上渡川 くろぎゆうじろう 黒木勇次郎さん(96歳)

庭に車を停めると、「こっちよ！」と家の下の畑から声がします。ビニールハウスの中をのぞくと、「こんにちは！」と元気な顔で出迎えてくれました。いつもオシャレで、今日はチェックのシャツでイケてます。年齢を聞いてビックリ！「96歳よ！」と素敵な笑顔で答えてくれました。この元気なおじいちゃんは、南郷区上渡川の「黒木勇次郎さん(96歳)」です。



今は、畑の草取りに懸命で、それが済んだら、大根を作ると意欲満々です。畑には、トマトやキュウリ、ゴボウにニンジン、ニラなど、無農薬の野菜が作られています。収穫された野菜は、南郷区のいっつも屋(神門神社前の地場産品直売所)に出荷しています。

子供9人・孫27人・ひ孫30人・やしゃ孫3人。90歳のお祝いを公民館でした時には、家族総勢100人近くが集まったとか。家族から「じいちゃん、じいちゃん」と大切にされており、野菜作りも、家族と協力しながら、楽しみながらされています。

元気で長生きの秘訣を伺うと、「くよくよしない！明日の楽しみをつくる！体を動かす！」と意味深い話をして下さいました。また、新しいものにも興味を持ち、携帯電話のカメラを使って孫やひ孫、友達を写したり、デジタルカメラの腕前もかなりのものだそうです。

これからの勇次郎さんの目標は、「野菜を売って貯めたお金で、新しいテレビを買うこと！」だそうです。これからもおいしく安全な野菜を、楽しみながら作って下さいね。

暑い夏！水分補給で介護予防！

のどの渇きを感じたとき、寝る前と朝起きたときには、コップ1杯の水を飲もう！

失った水分はこまめに補給を...

たくさん汗をかいたあとに水を飲むと、生き返ったような気がしませんか？人は、水がないと3日と生きていられないと言われるくらい、大切な水。水分は、とり過ぎてても不足してもよくありません。では、どれくらいの水を飲んだらいいのでしょうか？

普通に生活していても、毎日汗や尿などで成人では平均2.0～2.6リットルもの水が失われるといわれています。それなら、1日2.0～2.6リットルも水を飲まなければいけないのかというと、そんなことはありません。水分は食事からもとれるし、食べ物の代謝のときに体の中でつくられる水分もあるので、バランスのよい食事をしていれば、平均で1日1.3～1.5リットル程度の水を飲めばいいのだそうです。

ただし、暑い夏やスポーツなどで大量に汗をかいたときは、その分の水分補給が欠かせません。補給が十分でないと熱中症を起こすこともあるため注意が必要です。

高齢者は、体内に蓄えられた水分量が少なくなり、脱水症に陥りやすい傾向にあります。腎機能も低下すると、老廃物を排泄するために、より多くの水分が必要になります。高齢者の健康の秘訣は、「たっぷり水分を補給し、トイレに行くこと！」と言えますね。

日常時の水分補給 「水分をとることを習慣とする！」

日常時の水分補給の目安	
タイミング	就寝と起床時・入浴の前中後・食事に付け加えるなど
飲む量	150～200ml程度(約コップ1杯)
飲み物の温度	どのようなものでも可
飲み物の組成	どのようなものでも可

高齢者の介護・健康・暮らしにかかわる心配ごとや相談は、地域包括センターにご相談下さい！

美郷町地域包括支援センター
電話66-2477

美郷町地域包括支援センターだより

美郷町西郷区田代29番地1 西郷健康管理センター内 美郷町地域包括支援センター Tel.0982-66-2477

笑顔あふれる楽しい“ふれあいきいきサロン”に、あなたも参加しませんか？

美郷町では、高齢者の方の生きがい対策・介護予防事業の一環として「ふれあいきいきサロン」を、町内46か所の公民館で行っています。

1. 介護予防活動を実施します！

介護予防のための、筋力低下、転倒・骨折、低栄養、口腔機能の低下、尿失禁、認知症、うつ・閉じこもりなどの老年症候群を予防する話を聞いたり、体操をしたりします。家庭で継続できる体操の指導も行います。

2. ゲーム・レクリエーションを楽しみます！

「笑う」ことは大切なことです。人間関係を良くしたり、ストレス解消や、脳障害・認知症予防にも効果があります。またよく笑うことで、心拍数や呼吸数が増加し、運動と同じ効果が得られます。ゲームやレクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

3. 楽しく食べることは大切です！

みんなとお茶を飲んだり、持ち寄って食事会をしたり、栄養士の講話や食改善推進委員会の方に簡単に家庭でできる料理教室をしていただいたり、みんなで食事を食べると心も和みます。

4. その他、いろいろな活動があります。

手芸や折り紙などの創作活動をしたり、歌を歌ったりします。季節の行事も行います。保健師等による血圧測定・健康相談が受けられます。

北郷区長野のサロンにおじゃましました



6月22日(火) この日は、13名参加しました。

「みんなで集まると楽しい。人とふれあう事ができていい。運動したり元気が出る。サロンが一番楽しい！」と皆さん笑顔です。

「長野はいいところばかり、いい人ばかり。地域のまとまりがいい」地域を守り続けてきた、元気なお父さん・お母さん方です。

◇サロンへのお問い合わせは...

社会福祉協議会西郷事業所 Tel.66-2464
社会福祉協議会南郷事業所 Tel.59-0787
社会福祉協議会北郷事業所 Tel.62-6191

☆私たちが、サロンのお手伝いをいたします。



給食サロンの様子

保健師による健康相談

風車を作りました



西郷区担当: 宮本千恵子・黒木美穂子さん



南郷区担当: 菊池美穂子さん



北郷区担当: 菊池イシエさん