



鵜澤 琴子さん
(84歳)

よく笑って よく食べて よく寝る

Profile

趣味の太極拳、民謡、クレイクラフトを楽しむほか、生き生きクラブ稲穂会で演劇を披露し全国大会で優勝するなど、幅広く活動している。

町内在住で、現在84歳の鵜澤琴子さん。地域の方々に見守られながら、趣味にクラブ活動に、日々生き生きと「幸齢期」を過ごされています。そんな鵜澤さんに、今回は元気の秘訣をお伺いしました。

Q. 元気の秘訣は？

A. よく笑って、よく食べて、よく寝ること。免許証返納後、健康のために歩くことも増えました。

Q. 現在の食生活は？

A. 腹八分目を心がけています。歯も丈夫で全て自分の歯で、お肉も適度に食べています。

Q. 現在はどんな過ごし方を？

A. クラブ等に入って、太極拳、民謡、演劇などを楽しんでいます。そこに行けばたくさんの方々に会うことができます。クラブをお休みすると、友人が心配して連絡をくれることもあり。これまでに、婦人会やボランティア、クラブ活動などを通してたくさんの方々と繋がりました。活動が終了しても、メンバー同士は今でも繋がっています。友人と演劇の練習をしたり、楽しくおしゃべりしたりすることが、私の元気のもとになっていると思います。

地域包括支援センター(高齢者支援・介護相談)をご利用ください

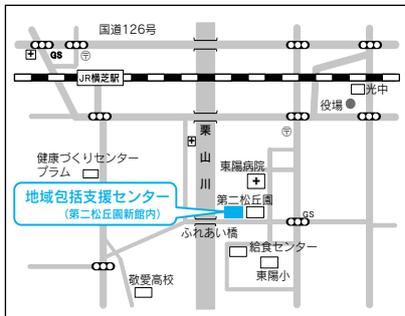
「横芝光町地域包括支援センター」では、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすため、みなさんの生活を支援しています。

❖ 介護予防を推進(「要介護」にならない体づくりの支援、要支援認定者の予防プランを作成)

❖ 高齢者の権利を遵守・消費者被害や虐待の防止

❖ 高齢者に関する相談などを受付

❖ 地域包括支援センターを核に関係機関と連携し、適切なサービスを提供できるように支援



☎ 地域包括支援センター
(80) 3339

地域の協働で高齢者の見守りと元気アップを応援

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症への理解の普及や健康寿命の延伸を図るためには、地域全体で高齢者を支え、地域の協働によるさまざまな高齢者支援の体制づくりが必要です。

その体制づくりの一環として、①認知症の方や高齢者への見守り・声かけ活動を推進するための「認知症高齢者見守りサポーターの家」への登録、②地域での自主的なサービスマップで高齢者の元気アップ(介護予防・重度化防止)につなげる「高齢者の元気アップ応援企画」を実施しています。

☎ 福祉課介護班・社会福祉班
(84) 1257

①「認知症高齢者見守りサポーターの家」登録事業所

- ① 京葉銀行横芝支店 ② 横芝北清水郵便局 ③ 銚子信用金庫横芝支店 ④ 日吉郵便局 ⑤ 木戸郵便局 ⑥ 東陽郵便局 ⑦ JA山武郡市横芝支所 ⑧ JA山武郡市大総支所 ⑨ 銚子商工信用組合横芝支店 ⑩ (有) 毎日薬局横芝本町店 ⑪ (有) 毎日薬局東陽店 ⑫ 大総郵便局 ⑬ 光しおさい公園・光B&G海洋センター指定管理者(株)フクシ・エンタープライズ

②「高齢者の元気アップ応援企画」協賛事業所

- ① 京葉銀行横芝支店 ② 横芝北清水郵便局 ③ 木戸郵便局 ④ 東陽郵便局 ⑤ JA山武郡市横芝支所 ⑥ JA山武郡市大総支所 ⑦ 銚子商工信用組合横芝支店

WEBで簡単！ 認知症簡易チェック

町ホームページから認知症の簡易チェックができますので、ご利用ください。

①これって認知症？(家族・介護者向け)

②わたしも認知症？(本人向け)

※医学的な認知症の診断をするものではありません。結果にかかわらず、ご心配のある方は、お早めに専門機関へご相談ください。



QRコード