

# 地域包括支援センター通信



大田口  
きたむら  
北村 富子さん  
(89)



## 【私の健康法！】

「毎朝5時に起きてウォーキングをしゆう。誰かとおしゃべりとかはせずに、黙々と。近所の人も歩いたりして、みんなで健康維持に力を入れゆう。ウォーキングの後は朝ごはんもしっかり食べて、神様に供えた花も毎日取りかえて枯れんように、気をつけゆう。」

## 【認知症予防のために】

「折り紙で花を作ったり、毬を作ったり、手先を動かすようにしゆう。作った花は、郵便局や銀行にプレゼントするのが楽しみ。点つなぎゲームの本も何冊も買ってやりゆう。塗り絵も好きでやりゆう。大人の塗り絵やき少し難しいやつよ。脳トレになるき、認知症予防に良い。5年くらい続けてやりゆうよ。これがあいろいろやりよったら、1日じゃあ足りん！それくらい充実しちゅうね。」



## 【おしゃれを楽しむ♪】

「私はおしゃれをするのが大好き。ウォーキングをする時も、服にはこだわっていて、毎回違う服装をして楽しんでいる。特に黄色が好きで、黄色い服をたくさん持っている。自分が好きと思うことは、我慢せずにやるようにしゆう。」



## 【車の運転もあと1年】

「今でも自分で車を運転して、本山町まで買い物に出かけゆう。でも年も年やき、車に乗るのはあと1年と決めちゅうね。人を巻き込んだり、迷惑をかける前に自分で判断できるうちに何とかせんといかんと思いつく。」

## 【“人に迷惑をかけたくない”という思いが原動力】

「自分のことは全部自分でできるようにしておくことで、誰にも迷惑をかけずに過ごせる。そのためには、元気に健康でおらんといかん。将来は施設には行かず、家でゆっくり暮らしていきたい。転ばんように、ケガせんようにと毎日意識しながらおりゆう。もともとトラックの運転手をしていたこともあって、体力はある方やき、運動も続けて体力を保っていきたい。」



自分の好きなことを活かして、健康法に取り入れていると語ってくださった姿は、とても楽しそうで生き生きとしていました。何か始めたいと考えている方は、ぜひ参考にしてみてください。取材を引き受けてください、ありがとうございました。



引き続き、取材を続けていきたいと思います。  
自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動など）をぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。自選、他選は問いません♪

大募集

問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター

# ペットの飼い主さん！

動物をペットとして飼うときには、動物を最期まで責任を持って飼うとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。



画像はイメージ

## ■ 飼い主さんに守ってほしい7カ条

- 1 動物の種類に応じた飼い方をし、健康と安全に気を配り、動物がその命を終えるまで責任を持って飼いましょう。
- 2 排泄物などで、近隣の生活環境を悪化させたり公共の場を汚したりしないようにしましょう。また適切なしつけや訓練をして他人に迷惑をかけないようにしましょう。
- 3 災害時に一緒に避難ができるよう日頃から準備と訓練をしましょう。
- 4 むやみに繁殖させないよう不妊・去勢手術をし、適切な管理ができるようにしましょう。
- 5 人と動物の双方に感染する病気があります。放し飼いをしないようにしましょう。
- 6 飼っている動物が逃げ出したり迷子になったりしないよう対策をしましょう。
- 7 マイクロチップや迷子札などで、所有者を明らかにしましょう。

また、犬や猫などの愛護動物を捨てることは法律違反となり1年以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられます。

無責任な飼い方をして不幸な動物を増やさないようご協力ををお願いします。

問い合わせ先 住民課 健康づくり班 下村

## 国勢調査へのご協力 ありがとうございました



10月1日現在の国民の実態を調査する国勢調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

今後、町や県、国の審査・集計を経て順次結果が公表されます。

ご協力いただいた内容については、各種行政施策の基本資料として利用させていただきます。

問い合わせ先 総務課 企画財政班 三谷

## Sマーク〈標準営業約款制度〉をご存じですか？

厚生労働大臣の認めたルールに従って、お客様に安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店をお知らせしています。

県では、理容・美容・クリーニングの3業種でこの制度を導入しています。

毎年11月を「標準営業約款普及登録推進月間」として、消費者の皆さんにSマークを知っていたくとともに、営業者の方には登録を呼びかけています。

お近くの店先を探してみませんか。

問い合わせ先 (公財)高知県生活衛生営業指導センター

☎ 088-855-5100