

地域包括支援センター通信

大豊町のお達人さん紹介コーナー

【働くことが趣味】

「若い頃から働いていて、今も現役で働いています。水道の修理から眼鏡の修理まで何でもこなしてきました。動くのが好きで止まったらダメ。動いて働き続けることが私の健康法ですね。」

【妻のサポートのおかげ】

「こんなに元気でおれるのは妻のおかげ。病気もせん、風邪もひかん。最高の妻です。」



柚木 平石 正宜さん (87)
美都子さん (73)

【毎日の習慣】

「夫が元気で動けるように、体調管理には気をつけています。野菜を中心としたバランスの摂れた食事を作るようにしています。水分も多く摂ってもらうようにしています。たまには甘い物も2人で楽しみながら食べたりしますね。」

【2人で元気に暮らしていくために】

「私たちは、毎日よく話をするようにしています。今日あった出来事をお互い報告しあいながら、よく笑ったりして。とにかく怒らずに、笑うことを心がけています。そうしたら気持ちも楽になりますよね。よく話し、よく笑い、よく食べよく寝る。これが2人の健康維持の秘訣です。」



ヤマガラ達も正宜さんを頼っているようです。



【頼ってもらえると頑張れる】

「近所の人に、困ったことがあったら、まーちゃん（正宜さん）に頼もう！と頼ってもらえていることが生きがいになっています。動くことが趣味なので、ちょうどいい。病気をする間もないくらいに頼ってもらえます。それが自分の原動力になっていると思います。」



鶏たちは畑仕事のお供です。



お互いのことを考えながら、夫婦で健康管理に取り組まれている姿は、私の理想の夫婦像です。健康の秘訣は「相手を敬い、思いやりを持って接すること」なのかもしれませんね。とても素敵なご夫婦でした。快く取材を引き受けていただき、ありがとうございました。

大募集



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♪

問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター



交通栄誉賞「緑十字銀賞」を受賞

1月、西内智子さん（黒石）が「交通栄誉賞 緑十字銀賞」を受賞されました。この賞は、交通安全のため多年にわたりご尽力された方に贈られるもので、この度警察庁長官と一般財団法人全日本交通安全協会会長から表彰されました。西内さんは、平成4年4月から町交通安全指導員に就任して以来、多年にわたり地域における交通安全活動にご尽力された功績が認められ、今回の表彰となりました。おめでとうございます！



文化財を守るために

毎年1月26日は、文化財防火デーです。本町では、1月27日に旧立川番所書院、豊楽寺薬師堂、定福寺の3か所で、防火設備の点検などの防火運動を行いました。豊楽寺では、住職自ら放水訓練を行い、手順を確認されていました。また、災害から守るには関係者だけでなく地域住民との連携・協力が必要です。文化財愛護、防災の意識高揚に努めましょう。



ボランティア大会を開催

2月6日、第31回大豊町ボランティア大会が行われました。当日は、大豊町中学生による生徒会活動の報告、米津さち子さんによる「笑顔が増えるユーモアコミュニケーション」と題した講演が行われました。



電子マネーを悪用した特殊詐欺多発

「ウイルスに感染した」という警告画面

「高額当選」というメール

「未納料金」があるというメール

ちょっと待って!!
だれかに指示されて
買っていませんか??

ご相談は・・・高知東警察署または警察総合相談電話 # 9110 へ