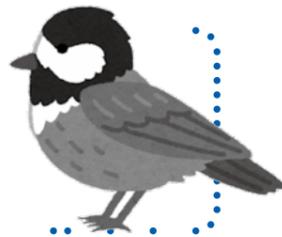


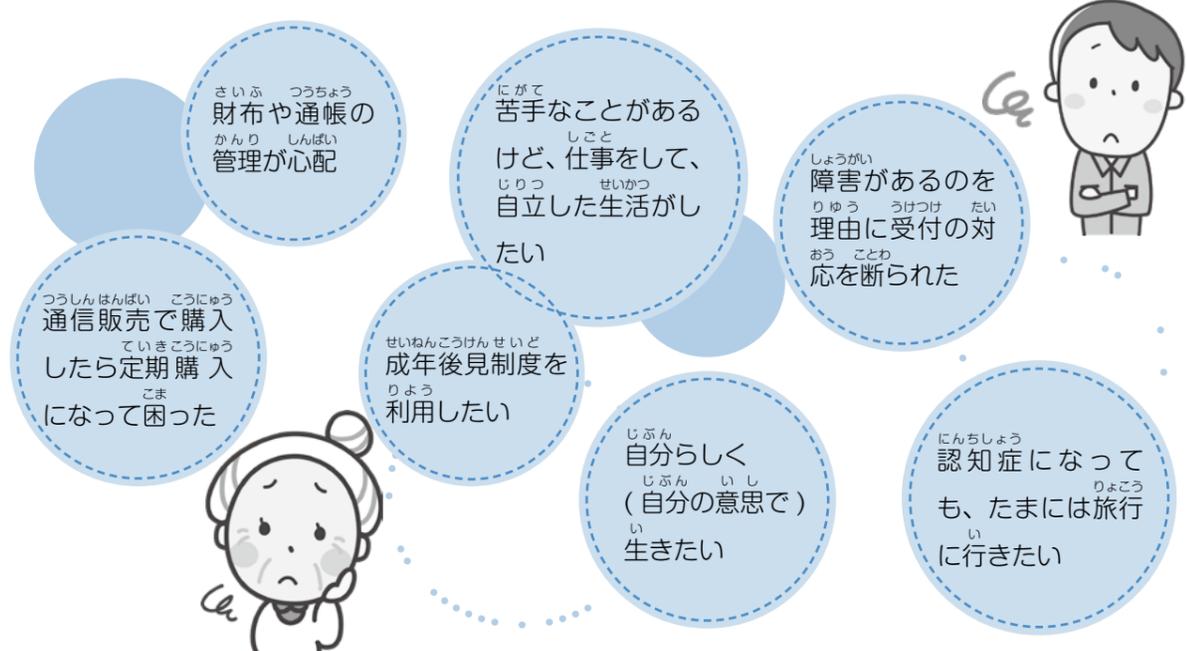
けんりようごまどぐち
権利擁護窓口

やまがら



けんりようごまどぐち
権利擁護窓口やまがらは、『あなたが、安心して自分らしく暮らし、当たり前の権利を
まも
守る』ために、相談をうけつけ解決方法を一緒に考える窓口です。

なや
～こんなお悩みはないですか？～



かぞく ことば しつよう しつせき ねんきん じゆう つか 行動を制限させられている
家族から『言葉による執拗な叱責、年金を自由に使わせてもらえない、
きょうふしん い 恐怖心や生きづらさを感じている

けんりようごまどぐち
権利擁護窓口やまがらは・・・

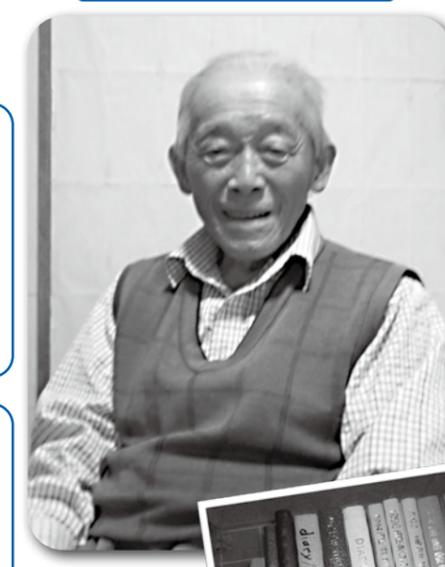
- せいねんこうけんせいど ぎゃくたい しょうがいしゃべつかいしょう しょうひしゃひがいぼうし じぶん い けんり 成年後見制度や虐待、DV、障害者差別解消、消費者被害防止など『自分らしく生きるための権利』について一緒に考えます。
- せいねんこうけんせいど こうけんじん じゆにん かた そうだん う 成年後見制度で、すでに後見人として受任している方のご相談もお受けします。

といあわせき おおとよちようちいきふくしか けんりようごまどぐち
問い合わせ先 大豊町地域福祉課 権利擁護窓口 やまがら
でんわばんごう
電話番号 0887-72-0450

まるごと包括支援センター通信



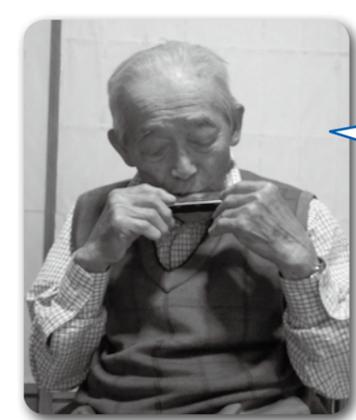
かみむら ひろみつ
上桃原 上村 廣光さん



【日記を書いています】
「日記を50年ほど続けて書いています。最初は、15年日記や10年日記に書いていましたが、ノートの方が書きやすいと思い今はノートに書いています。その日あったことなどを簡単に書いています。」

【早寝早起き】
「60歳の頃にテレビで7時間寝ると長生きできるとみて、それ以来30年以上、朝5時に起きて夜22時に寝る生活を続けています。」

【妻とも一緒に】
ゆず(130本)、すいか(30本)を育てています。畑は70年連れ添っている妻と一緒にやっています。すいかは、今年植えてみたので育つのが楽しみです。



【ハーモニカ】
ハーモニカは17歳頃に始めました。以前は、敬老会などで演奏していました。



【献血を続けて日本赤十字社の特別社員になりました】
「献血をした際、“ありがとう”という手紙をもらいました。お礼の手紙をもらって嬉しくなり、献血を続けようという気持ちになりました。全部で23回献血を行い、昭和53年に日本赤十字社から特別社員の称号をいただきました。」

“継続は力なり”の言葉がぴったりとくるような廣光さん。これまで続けてこられた日記や健康の秘訣を話してくれた姿はいきいきと笑顔が素敵でした。何かを始めたい方はぜひ参考にしてください。取材を引き受けてくださり、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えます。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 地域福祉課 地域支援班 大豊町まるごと包括支援センター