

マスク・ゴーグルを着用し、手指消毒、適切な距離をとった会場設営など感染対策を実施しております！

ドコモショップ南国店

ドコモスマホ教室

参加無料 ● 10～12月開催 ● 要予約

初めての方からもっと使いこなしたい方まで、

スマホのお悩み何でも解決!!

※受講には事前予約・dポイントクラブ入会・dポイントカード利用登録・dアカウント発行が必要です

ドコモ以外をお使いの方でもOK!

1 ニーズに合わせた講座をご用意しております!

入門編 スマホとは電話、メール使い方 応用編 ネットや健康管理など

2 スマホをお持ちでない方、ご利用中の方など大歓迎!

貸し出し機種あります

期間: 2021年10月～2021年12月 定員: 各教室10名様(先着順・要予約)

場所: 大豊町総合ふれあいセンター3階会議室

時間: 入門教室 11:00～12:00 応用教室 14:00～15:00

申込電話番号: 0120-089-640 募集期間: 随時募集しております!!

開催日	入門教室 11:00～	応用教室 14:00～
10月14日(木)	はじめてのスマホ	文字入力をマスターしよう
28日(木)	電話とメールをしよう	安全なアプリを楽しもう
11月11日(木)	アプリを楽しもう	スマホで健康管理をしよう
25日(木)	マップを使いこなそう	翻訳サービスを使おう
12月16日(木)	カメラを使ってみよう	dポイントを活用しよう
23日(木)	あんしん・安全編	インターネットを使ってみよう

docomo

ドコモショップ南国店 〒783-0007 高知県南国市明見931-1 ☎0120-089-640

記載の内容は予告なく変更となる場合がございます。 ※記載の内容は2021年8月17日現在のものです。

※営業時間 10:00～19:00 定休日毎月第2火曜日(9/13日) 臨時休業

大豊町の...お達者さん紹介コーナー

岩原 おがさわら としお 小笠原 利雄さん(93)

まると包括支援センター通信



【盆栽】

「子どもの頃から好きでしたが、退職後の25年ほど前から本格的に始めました。今は、約150鉢あり、水やりは1時間くらいかかります。手に持っている盆栽は孫がくれた5つの枝がある松ぼっくりの盆栽です。“いつまでもお元気で”という意味が込められています。」

【1日1枚の写経】

「1万願を目指して毎日1枚写経をしています。一度に全部書くのではなく1日のうちに2回に分けて写経し、1枚を仕上げています。現在、6千枚以上書いており、1万願ができあがる頃には102歳です。それまでは、頑張りたいと思っています。テレビも見ず、集中しながら字を書くのはとてもいいです。」



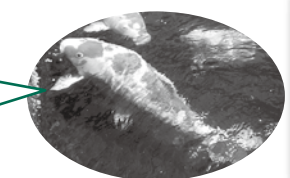
【筋トレ、散歩】

「17年前に孫がハンドグリップをプレゼントしてくれてから、片手100回ずつ筋トレをしています。盆栽を持つには力が必要です。毎日、家の近所(急な階段も登っています)の散歩もしています。」

☆なんと以前は、3kgのダンベルを毎日200回あげていたそうです。

【錦鯉】

「鯉の飼育は、約50年前からしています。今、庭の池で飼育している錦鯉は約15年前から育てています。賞をとった錦鯉もいて、一番大きい鯉は約80cmあります。」



たくさんの趣味をお持ちで趣味の継続のために運動を行っている利雄さん。取材をした私もたくさんの元気をいただきました。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ひます。

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 地域福祉課 地域支援班 大豊町まると包括支援センター