

# 在宅介護奮闘記

2人でがんばっておられる  
 間瀬3区 青木仁作さん・キミさん夫妻  
 お身体の具合はいかがですか。

…(夫) 数年前に脳梗塞を起こしてから足が衰え、長く歩くことができません。外に出るのは、お医者さんに行くときくらいです。  
 (妻) 私は、少し動くと息切れがして苦しくなるので、遠くまで歩いて行ったり、動いたりするのが難儀です。でも2人暮らしなので、家事をしないわけには行かないので、休み休み行っています。

どんなサービスを利用していますか。

…県外に住む息子や娘が、「こっちに来て、一緒に暮らそう」と、言ってくれるのですが、住み慣れたこの間瀬で、もう少し暮らしたいと思っています。

そこで、息子や娘の勧めで、転倒しないように、動きやすいようにと、家の中を改修してもらいました。また、週に1回の訪問介護を利用するようになりました。

サービスを利用しているかがですか。

…我家は、トイレが玄関を出たところ

ろにあったのですが、リハビリの先生に相談して、廊下から玄関の一部・トイレへ行くところの段差をなくす改修をしてもらいました。そのため、夜のトイレも寒い思いをしないで行けますし、手すりもありますので、転ぶ心配も少なくなりました。また、最近ですが、訪問介護の利用をはじめました。動いては息切れして切なかった掃除を手伝ってもらおうようになって、とても助かっています。



▲間瀬が大好きな青木夫妻

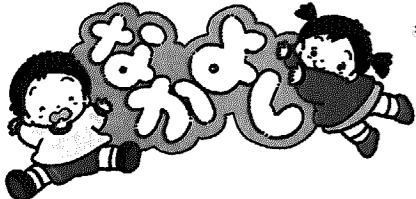
これから、2人で頑張ってくださいね。

…毎日のように、娘たちが心配して、電話をくれます。そして、近くの田中さんはじめ、多くの方が心配してくれて、買物や受診など支えてくれるので、ありがたく思っています。

いつまで2人で生活していけるのだろうか、不安になることもありますが、住み慣れた間瀬で、みんなに世話になりながら、頑張っていきたいと思っています。



▲改修されて、新しくなった玄関付近



## ●みんな集まれ！元気っ子！！ 子育て支援 “なかよし広場”

平成15年度の「なかよし広場」は、毎月第3水曜日が各保育園、それ以外の水曜日は中央保育園で行います。

親子の交流により、結びつきやふれあいをより深めたり、お子さんの持つ本来の力をさらに伸ばすことを目的としています。子育てされているお母さんをはじめ、おじいさん、おばあさんもぜひおいでください。なお、参加は原則として1歳からとなりますが、子育てに関する悩みなどの相談も、どうぞ気軽にご相談ください。

- 日程及び場所：右の表のとおり
- 時間：9時30分から11時30分
- 参加費：100円（おやつ代）
- 対象年齢：1歳から

月日	場所	内容	月日	場所	内容
4月16日	各保育園	初めましての会	10月1日	中央保育園	元気よく遊ぼう
4月23日	中央保育園	自由遊び	10月8日	中央保育園	自由遊び
4月30日	各保育園	自由遊び	10月15日	各保育園	戸外で遊びましょう
5月7日	各保育園	自由遊び	10月22日	中央保育園	自由遊び
5月14日	中央・和納保育園	一緒に遊びましょう	10月29日	各保育園	自由遊び
5月21日	和納保育園	一緒に遊びましょう	11月5日	各保育園	自由遊び
5月28日	中央保育園	自由遊び	11月12日	各保育園	自由遊び
6月4日	各保育園	自由遊び	11月19日	各保育園	お話を聞こうね
6月11日	各保育園	自由遊び	11月26日	中央保育園	自由遊び
6月18日	各保育園	戸外で遊びましょう	12月3日	各保育園	自由遊び
6月25日	中央保育園	自由遊び	12月10日	各保育園	サンタさんに会えるよ
7月2日	各保育園	自由遊び	12月17日	各保育園	自由遊び
7月9日	各保育園	自由遊び・水遊び	12月24日	中央保育園	自由遊び
7月16日	各保育園	水遊びを楽しもう	1月7日	各保育園	自由遊び
7月23日	中央保育園	自由遊び・水遊び	1月14日	各保育園	自由遊び
7月30日	各保育園	自由遊び	1月21日	各保育園	元気よく遊ぼう
8月6日	各保育園	自由遊び	1月28日	中央保育園	自由遊び
8月13日	各保育園	自由遊び	2月4日	各保育園	自由遊び
8月20日	各保育園	水遊びを楽しもう	2月11日	各保育園	作って遊ぼう
8月27日	中央保育園	自由遊び・水遊び	2月18日	中央保育園	自由遊び
9月3日	各保育園	自由遊び	2月25日	中央保育園	自由遊び
9月10日	各保育園	自由遊び	3月3日	各保育園	自由遊び
9月17日	各保育園	戸外で遊びましょう	3月10日	各保育園	自由遊び
9月24日	中央保育園	自由遊び	3月17日	各保育園	お話を聞こうね

※毎月第3水曜日(色のついている日)は、各保育園で実施しますが、どの保育園に参加されても自由です。

お問い合わせ  
 中央保育園 ☎82-2165 和納第二保育園 ☎82-2169  
 和納保育園 ☎82-3009 間瀬保育園 ☎85-2131  
 岩室保健センター ☎82-5726

4月のなかよし広場  
 23・30日は中央保育園、  
 16日は各保育園で行います。

# 運動のススメ。

vol.13 ~健康一番村づくり!あなたも私もチャレンジ~

5月28日(水)の「チャレンジデー」の対戦相手が決まりました。今が10回目の参加となる島根県[しまねけん]・宍道町[しんじちょう]です。それでは宍道町のチャレンジデーの軌跡を見ましょう。

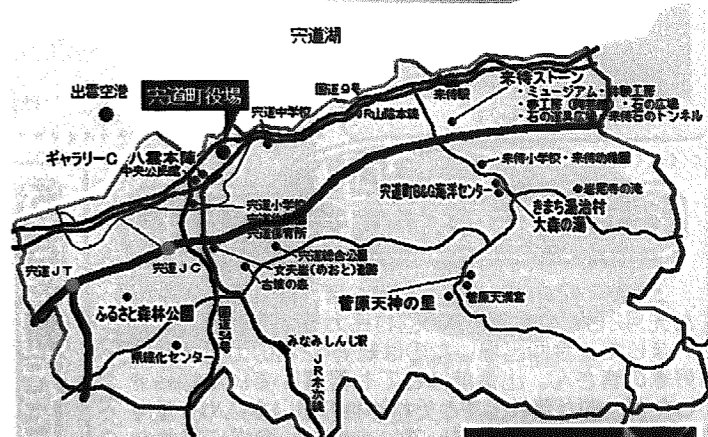
	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
参加率	72.5%	78.3%	73.7%	85.7%	78.2%	77.7%	71.3%	73.2%	61.9%
参加人数	7,010人	7,579人	7,135人	8,278人	8,131人	7,443人	6,836人	7,027人	5,896人

宍道町の過去9回の平均参加率は74.7%、平均参加人数は7,259人でした。この参加率を岩室村にあてはめると、7,438人になります。すごい数字です。宍道町のすごさが伝わってきますねえ。むこうは第2回から参加している大ベテラン、こちらは初参加。うーん、相手にとって不足なし！  
 敵(?)に勝つには、まず相手の町を知ることから始めましょう。

## 島根県 宍道町

湖と歴史に学ぶまち・宍道  
 宍道町▶面積:60.17km<sup>2</sup> 人口:9,555人  
 岩室村▶面積:36.11km<sup>2</sup> 人口:9,958人

島根県東部の松江市と出雲市の間にある宍道湖畔に広がる町です。古くから山陰街道、広島街道の重要な場所、宿場町として栄えてきました。  
 特産品としては、来待【きまち】地区を主産地とする「来待石」を加工した石灯ろうがあり、観光としては八雲本陣、来待ストーン、菅原天神の里、来待温泉などがあります。また宍道湖【しんじこ】は、全国で6番目の広さの湖で、海水と真水が混ざる汽水湖【きすいこ】として有名です。昔から「大和しじみ漁」が盛んで、漁獲高は全国の8割以上を占めています。  
 宍道町の地名の由来は「出雲国風土記」にのっています。神様(所造天下大神命【あめのしたつくりしのおかのみこと】)が犬とともにこの地で猪狩りをされました。その時の犬と猪は石の像となって今も残っているとのことです。そこで、猪の像にちなんでこの地を「宍道【しじこ】」というようになり、そこから「しんじ」と言うようになったそうです。さすが神話のふるさとですね。



●5月28日(水)はチャレンジデー  
 みんなでからだを動かして宍道町に勝ちましょう!

●宍道町ホームページアドレス  
<http://www.town.shinji.shimane.jp>