



お元気さんインタビュー

～元気の秘訣は人と話すこと～

# H・Kさん

Hさんは、自宅でお母さんの介護をしていましたが、3年前にお母さんが亡くなり、一人暮らしとなりました。介護が終わり気が抜けてしまったと話すこともありましたが、元気であるため、地域の集まりなどには積極的に参加しています。

そんなHさんに元気の秘訣を伺ったところ「人と話すことが大事!」とのことでした。オレンジカフェに参加し誰かと話をしたり、ヤクルトの配達員と話をしたり…。

一人暮らしだと人と話す機会が少なくなりがちですが、話すことは健康にとっても良い

ことです。また、物忘れ防止のために、模型パーツ作りや、趣味のアマチュア無線も続けているそうです。元気であるために、いろんなことに取り組む姿が素敵ですね。

これからもHさんのお元気を応援していきます!



## お口の健康を守る話しを聞いてみませんか?

楽しくお喋りするのでも美味しく食べられるのも、お口が元気だからこそ!

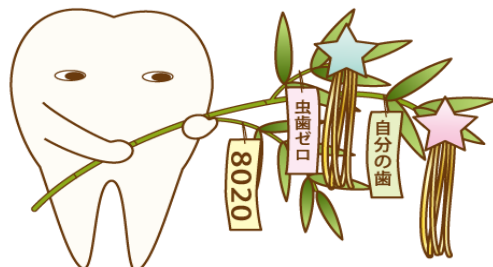
「健口力(けんこうりょく)アップ講座」では、お口の健康状態を

セルフチェックし、運動やゲームを通して口腔機能向上に

取り組みます。サロンや老人会、仲間内等で10名程度～

集まって講座を受けてみたい方がいましたら

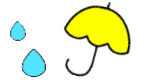
南部地域包括支援センターまでご連絡下さい。



# 令和4年度 職員を紹介します★



ひきつづき私たち  
7名で頑張ります!



## 出張相談会開催しています！ お知らせ

■ナフコ不二屋小牧二重堀店……偶数月 第2木曜 14:00～15:30

■第2老人福祉センター小針の郷……毎月 第1水曜 10:30～11:30

※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

## 「オレンジカフェみなみ」営業中です！

お茶を飲みながら、みんなで気軽にお話をしましょう。相談事は、専門職が対応します。

毎月第2土曜日 9:30～11:30 とよめサロンにて開催しています。

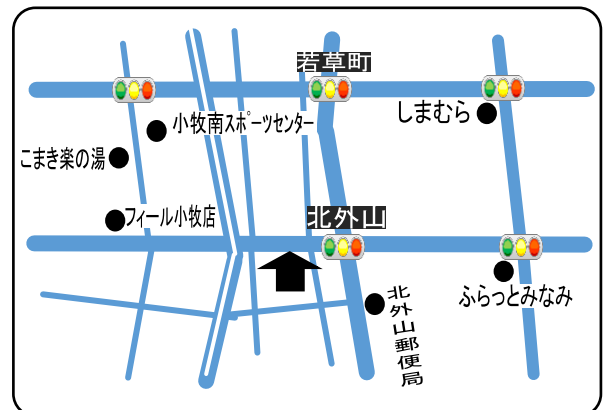
※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

## 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎71-2100

Facebook・Instagram  
随時更新中！



小牧市の委託を受け、運営しています。  
気軽にご相談ください。