

令和5年8月(第31号)

お元気

だ

よ

り



お元気さんインタビュー
～素敵な日曜日～

T・Mさん



Tさんは、3年ほど前に、神経の病気になりました。

長い間立っていると腰が痛くなり、歩くことにも不安を感じています。

転倒しないように気を付けながら、朝は新聞をポストに取りに行き
庭の花に水をやるなどして、できる範囲で生活されています。



そんなTさんは、18年前から毎週日曜日に、地域の仲間と「ペタンク」
というスポーツをして楽しんでいます。ペタンクは目標の球（ビュット）に、
鉄のボールを投げ合って、相手より近づけることで、得点を競うスポーツです。

Tさんは、病気の症状が出てからも、地域の大会に参加し活躍されています。

ペタンクの後は、仲間といつもの喫茶店で、コーヒーを飲みながら
お話をするそうです。楽しくお話ししていると、

1時間はあっという間に過ぎるとのことです。



仲間との時間を大切にしたいという思いが、Tさんの原動力です。

Tさんの今の目標は、ペタンクをする公園や喫茶店に、歩いて行くことです。

目標の為に、運動にも取り組まれています。

これからも素敵な日曜日が過ごせるように、

Tさんのお元気を応援しています！



熱中症予防～チェックしてみましょう～

暑い季節になりました。熱中症になる半数以上が65歳以上の方だと言われます。暑い夏を上手に過ごすことができるように、予防策ができているかチェック✓してみましょう！



出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

「高齢者のための熱中症対策」heatillness_leaflet_senior_2022.pdf (mhlw.go.jp) を加工して作成

出張相談会開催しています！

■ナフコ不二屋小牧二重堀店：偶数月 第2木曜 14：00～15：00

■第2老人福祉センター小針の郷：毎月 第1月曜 13：30～14：30



南部地区オレンジカフェ営業中！

■オレンジカフェみなみ 場所：とよめサロン 日時：第2土曜日 9：30～11：30

■大山神社カフェ 場所：大山会館 日時：第1木曜日 10：00～12：00

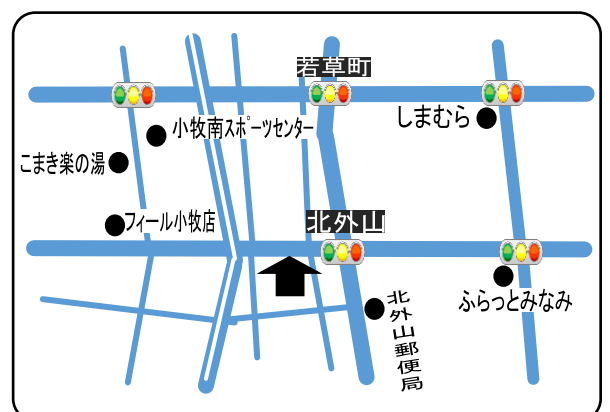
お茶を飲みながらみんなで気軽にお話をしましょう。相談事は専門職が対応します。

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。