

# こんにちは 在宅介護支援センター です。。

来所・有線電話相談  
 月曜日～金曜日 8:30～17:00  
 有線 8200  
 電話相談(24時間対応)  
 電話 62-8200  
 尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

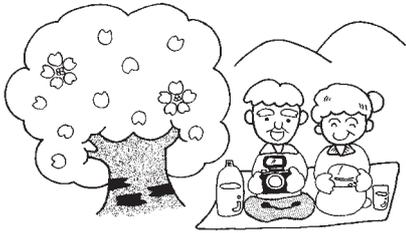
## 富士見のお達者さんご紹介

富士見町在宅介護支援センターでは、今年度80歳以上の高齢者世帯と一人暮らしの方に訪問させて頂いて介護保険や町内の福祉サービスのご説明とお体のご様子を伺ってききました。今月と来月号は、私たちが出会った、お達者さんをご紹介します。

### 日記を書き続けて50年の仲良しご夫婦

富士見町内在住 高齢者世帯  
 Aさん 88歳 Bさん 86歳

Aさんは富士見で、Bさんは上諏訪で生まれました。Aさんは、戦前一時中国に住んでいました。終戦後に結婚され、2男を授かりました。主に農業をして生計を維持、Bさんは一時お勤めをされていましたが、



家計は苦しい状況でした。しかし、貧しいながらも生活を楽しみAさんはカメラや俳句・短歌の趣味を持ち、また、60歳代からは、ゲートボール

やマレットゴルフで体を動かしました。Bさんは読書や習字の趣味を持ち、現在でも時間があれば楽しんでます。またこのご夫婦のすばらし

いところは、ご夫婦で日記を約50年間つけ続けていることです。日記帳や内容は変わってきていますが、現在はこの夫婦とも3年連用日記をつけています。『日記は、一日を振り返り、集中して字を書くのでボケ予防になる』とおっしゃるとおり、ご夫婦ともカクシヤクとされています。約90年の人生で、心がけてきたことは、

心穏やかに過ごすこと  
 よく働くこと  
 食事に気をつけること

実際 夫婦喧嘩もなく、子供は手をあげず心穏やかに育ててきたそうです。子供も叩けば痛いから、静かにゆっくり話をすれば伝わるとのこと。そうして、2人のお子さんは、自立心を持ちえて大きくなり、家族関係は良好です。また、昔から、規則正しく生活し、頭もよく使いまめに動き、働くように心がけてきたそうです。食事では、煮物とお漬物物は欠かさず食卓に並べ、味付けを薄くしてきました。Aさんは高血圧の持病はあるものの、今までの心がけによって、大病をすることなく元気に過ごされています。

何か富士見の人にお伝えしたいことはないですか?との問いに Aさんは、『じつさまがいろいろ言うこととはないよ、若い人は若い人なりに一生懸命よくやっているよ』とのことでした。Bさんは『夫婦は仲良く家庭は円満であってほしい、家

## 高原の風にふかれて

### 5月に入笠山周辺で自転車レース開催

パノラマスキー場のグリーンシーズンでMTB(マウンテンバイク)ダウンヒルを長年取り組んできました。カクタスカップや数多くの大会

庭が冷たければ、精神的にも体にもよくないから、和やかに、いつも笑顔のたえない家庭をつくってもらいたいわ』とのことでした。

Aさん・Bさんご夫婦は、健康で仲良く過ごされています。趣味を持ち、外へ出る機会を持ち、食に気をつける。よく言われることですが、それを続けることは、簡単なことではありません。しかし、続けた方がこうして元気です。生活習慣が重要なと思います。

### 介護 お助けグッズ

発熱した時は、ひたいと脇の下を冷やすのは効果的です。300mlの小さなペットボトルに水を入れ凍らせま。熱が出た時にわきの下にすっぽりはまるペットボトルを挟むととても気持ちがいいです。(水は250ml程度にしないと太くなりすぎるので注意を)



を経験する中で、MTBのメッカとしての地位を築いてきました。訪れるライダーから「もっと自転車を楽しみたい」「もっと自然の中に入りたい」などの声が寄せられていました。富士見町では、自然環境を生かした自転車の可能性を探ってきたいと考えています。

今回の西山地区で行うアドベンチャーレースのコンセプトは、参加者が厳しい富士見の自然環境に立ち向かう中(林道を42キロ走る)で自然を満喫していただく。町民全体で選手を歓迎する。そして自転車のまちづくりの一步とする。標高差を自転車でも楽しみ、子どもの頃から慣れ親しんだ、自転車を直す機会にしていきたいと思えます。町民の方々の応援やご参加をお願いします。