

シャンシャンシャキッと



# 白までくまの散歩

創刊号



## 祖母の知恵 教科書よりも役に立ち

(公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 第6回シルバー川柳入選作品 鳥取県 58歳男性の作品)

### 保健師さんの 1分でわかる！健康講座



皆さん、「薬の飲み忘れ」ありませんか？  
高齢期になると、複数の薬を飲んでいる方が多くなり、中には2か所以上の診療所や病院から薬を処方されている方もいらっしゃいます。

薬の種類が増えると管理も大変になりますね。

そんな場合は、薬局の薬剤師さんに相談してみましょう。

『<sup>いっぽうか</sup>一包化（1回分の薬をまとめて一つの袋に入れること）』  
にしたり、飲み忘れや飲み間違いを防ぐためのアドバイスを  
もらうことができます。

2か所以上の診療所、病院で薬を処方してもらっていても、薬局を1か所にする  
ことで、飲んでる薬すべてを薬剤師さんに  
知っておいてもらうことができます。

かかりつけのお医者さんを持つと同じ  
ように、『かかりつけ薬局』を持つように  
してはいかがでしょうか。



### ぼちぼち歩くと 新・発・見

左の写真はどこにある  
でしょうか？

普段は気にしないけれど、よ〜く見てみると、  
思わぬところに「新発見」  
が眠っているかもしれませんよ。



気になる答えは裏面へ

### 『旬のお野菜』

捨ててませんか？ブロッコリーの茎



ブロッコリーは冬の野菜、まさに旬の  
時季に入りました。

ブロッコリーは色の濃いつぼみだけを  
食べる野菜と思われがちですが、実は茎  
も食べることができて、栄養価もつぼみ  
より高いのです。

茎の部分は皮を取り除けば、茹でたり、炒めたりと使い勝手  
も良いです。余すところなく食べたいですね。



### くまちゃん④コマ

### ぬくといコタツの落としあな



教えてください！

# お元気さんのおでかけコース



## 井戸町 せつこさん

今回のお元気さんは、井戸町のせつこさんです。せつこさんは60代で熊野に引っ越してこられました。

はじめは、もちろん熊野には友達がおらず、一から友達づくりをスタートされたそうです。

人とつながる最初のキッカケが「老人クラブに入ったこと」だそうで、60代、70代と友達が増え、そのつながりを温め続けて80代を迎えたと話されていました。

今では、熊野を第二の故郷として毎日楽しく生活されており、健康のため、介護予防のために外出することを心掛けているとのことでした。

今回は、そんな せつこさんの外出先をうかがいました。

Q4:雨の日の外出はどうしていますか？

A4:できるだけ歩くようにしていますが、雨の日は乗り合いタクシーを使うことも。



☑ 熊野市乗り合いタクシー  
市街地、海岸部、山間部、紀和の各地区で予約制のタクシーを運行しています。  
タクシー予約電話番号：89-1114



Q5:最後に、元気の秘訣はありますか？

A5:くまの健康チェアにも通って運動しています。



☑ くまの健康チェア  
週に1回、約1時間、DVDを見ながら椅子に座って運動をします。市内の公民館等20か所でおこなっており自分に合った運動の強さで行えます。終了後にお茶会をしている地区もありますよ。

☎ 89-3113(健康・長寿課)

Q1:キッカケとなった老人クラブの魅力を教えてください！

A1:みんなでワイワイ集まって楽しい時間が過ごせます。

☑ 熊野市老人クラブ連合会  
グラウンドゴルフやユニカールなどの健康づくりスポーツ、伝統文化の継承やまちの清掃活動などの、地域貢献活動を行っています。会員も募集中！

☎ 89-5000(事務局：熊野市社協)



Q2:お買い物はどうやってしていますか？

A2:スーパーで買い物もしますが、季節の野菜は散歩中の無人市でも買いますよ。車では通り過ぎてしまいそうな無人市でゆっくり野菜を見られるのは徒歩ならではの。



☑ 無人市  
市内には、いろいろな場所に無人市場があります。探してみるのも楽しいかも。

Q3:他によく行くところはありますか？

A3:駅前の交流センターには、よく行きますよ。

☑ 熊野市文化交流センター  
本を読まない人も、写真展や絵画展無料のコンサートなど多彩な催しがあるので通年楽しめます。

☎ 89-3686(文化交流センター)



## お元気さんの 暮らしのひと工夫



- ◎スーパーやコンビニの一人向けのお惣菜、冷凍食品、インスタント食品などを上手に使うと便利！
- ◎ハンディクリーナーを使うことで、座ったままで楽に掃除ができますよ。
- ◎枕元には水、携帯電話、懐中電灯を置いて災害に備えています。

【おもての答え合わせ】 ぼちぼち歩くと新発見！



## 『井戸町鍛冶屋敷の庚申塔』

寛延4年(1751年)10月造立の庚申塔です。

※向井弘晏「熊野地域の庚申塔と庚申信仰」2014.11を参照

～この場所までの距離のめやす～

保健福祉センターから約1.7km(約3,500歩)、25分

男性：1日7,000歩 女性：1日6,000歩を目標に

自分に合ったペースで歩きましょう。

ウォーキングする時は、動きやすい服装で。

体調や車などにもご注意を！

歩いて

みなさんも、  
出かけてみませんか？