

健康の秘訣は...

今年岡山県の100歳以上の人数は1627人で、昨年より206人多いそうです。当事業所は100歳以上はいらっしゃいませんが、90歳以上の方が21名いらっしゃいます。そこで、その方々にアンケートをお願いしてみました。青汁で有名な「ヤニサイ」が、100歳の方々に健康長寿の秘訣を調査されており、それを参考にさせて頂きました。

①食事面について

「食欠かさず食べる」、意識して水分をとる」

②生活面について

無理せず身体を休める時間を持つ」、手指を動かす」、テレビや新聞をよく見る」

③考え方「行動」について

自分のペースで穏やかに過ごしたい」ぐよくよしない」なんとかなるさ」欠と会うことで活気が出る」

「食欠かさず食べる」は、なんと全員が心掛けておられます。

また、「無理せず身体を休める」自分のペースで...」何とかなるさ」等から、あまり気負いすぎず、マイペースを保ちながら生活することも大切なのかなと感じました。

アンケートにご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。健康長寿へ向けて多くのアドバイスを頂くことができました。他の皆様方も、今回の結果を生活の中で何か一つ意識してみたいかがでしょうか。

アンケートの詳細は本館別館それぞれに掲示させて頂きますのでご覧ください。



コラム

同じ県内でも地域によって訛りが違う。「早くしなさい」を津山では「はようしんちやい」、私の故郷では「はようしねえ」、岡山市周辺では「はようせられえ」と言う。

あちいけえぼちぼちしねえと友が言う

まだ死ぬるもんかと言いつ返す

わしやあ86歳じやが、100歳まで14・15年残つとりますけえ、まだまだけえからじや思うつとりますんじや。(堀田光美)

作品紹介

あおえにもアマビエがやってきました。作者の方の思いがこもり、厄除けはバッチリです。



編集後記

我が息子は来年少小学生です。ランドセルは「赤がいい」としばらく言い張っていました。背当てが赤色の黒カバンで折合いがつかまりました。この頃のランドセルは、色はもちろん機能も多様で、調べれば調べるほど情報量の多さに迷う一方。結局は本人の意見であつけなく決まりました。新しく買った本棚に自分で絵本を並べ、勉強机で字や絵を書いてみると、小学生気分を味わっていいようです。(物部)



脳トレの回答

- ①卵に目鼻
 - ②鬼の目にも涙
 - ③夜目遠目笠の内
 - ④目の上のたんこぶ
 - ⑤腹八分目に医者いらすいかがでしたか?
- 意味はご自分で調べたり、スタツフへ尋ねて下さいね。



作者の方が傘付きのどんぐりを持ってきてくださいました。ご家族の方が画材用にと公園

から拾って来て下さったそうです。他のご利用者様とかわい！」と思わず手に取って眺めました。今度子供と探しに行こうかなと思います。