

施設に入所しているみなさんは  
こんな趣味を楽しんでいます。

カメラ

若いころから写真を撮ることが好きで、いろいろな場所に行き、たくさんの美しい景色やいきいきとした動物の写真を撮ってきました。

表紙の写真もその中の一枚で、ケアハウスの自分の部屋の窓から撮影しました。カメラを購入する費用は必要となりますが、それ以外はあまりコストもかからず、誰でも挑戦しやすい趣味です。

現在闘病中ですが、妻と一緒に施設の近くを散歩するついでにシャッターを切り、毎日を自分らしく過ごしています。被写体を求めて外出することは足腰を鍛えることになり介護予防にも役立ちます。



おおかわ ただのり  
大川忠則さん(83歳)

ケアハウス  
きんもくせい

趣味を見つけよう

介護予防

介護予防=運動と思っていませんか。運動や栄養に気をつけることも重要ですが、生きがいをもって心の元気を維持して生活するというのも大切です。コロナ禍で思うように外出できないこんなときこそ、家でできることを探したり、以前好きだった趣味をもう一度始めたり、新しいことにチャレンジしてみても良いでしょう。高齢者にとっての趣味は、楽しむだけのものではなく介護予防にも役立ちます。

生きがいとなるような趣味を探してみませんか。

問 高齢介護課 ☎893-6400



折り紙



みらい  
かたの美来



いのうえ  
猪上ヤエコさん(88歳)

老人会の役員をしていた頃、みんなで楽しく何かを作りたいと思い、折り紙の作品作りを始めました。施設に入居してからも楽しみの一つとして続けていて、他の利用者さんにプレゼントしたりもしています。

毎日頭で考え手を動かし、没頭できるので心も体もリフレッシュできてとても楽しいです。手軽に始められ、飾ったりすると、眺めて楽しむこともできます。また、体力が少し衰えてきても、指先を動かすだけでできるので、長く続けられる趣味になります。