

元気をいっぱいもらいました。



主人の介護を長年家でやっていました。今は入院しているのですが、主人の具合が悪くなるにつれ、私自身が疲れてしまって…。激ヤセして、血圧も不安定になり、疲れやすくて、お医者さんにかかるようになりました。がんばっちゃう性格なのよね。でも、『もうのんびりしましょ』と思うようにしました。介護予防教室もそのいい機会。みんなとお話しして『私もつらかったのよ』と言えるようになりました。

小田島 和子さん（74歳）



車で迎えに来てくれる、というので、見ているだけでもいいと思って、介護予防教室に参加しました。3年前脳出血で倒れて、それ以来、立ち上がるのもつらいし、ちょこちょこ歩きしかできなかったんですよ。それが3ヶ月たった今では、ずいぶんと歩けるようになりました。回覧板を届けたり、娘の仕事の手伝いもできるようになりました。指導してくださいの方も運転手さんも皆さん親切だし、参加者も明るい人ばかりで、ほんとうに楽しかったです。

櫻井 シモさん（79歳）

