

十

数年前に主人を亡くしました。普段あまり人としゃべらない生活をしていました。でも、「1日中テレビを見ているような生活はしたくない」「認知症になりたくない」と思って、この教室に参加しました。歯科衛生士さんから口の健康運動を教えてもらったり、みんなでパウンドケーキを作ったり、いろいろな人と話せるのがうれしかったです。

栗原 恭子さん（68歳）



數

年前から肩と腕が痛くて包丁も持てなくなりました。趣味の手芸もできなくて、毎日ストレスでイライラ。そんな時、保健師さんにすすめられて、医療リハビリと、介護予防教室のプールに行くようになりました。初めはうまくみんなの輪に入れるか不安でした。でも、ひと言ふた言話しをしていくうちに、自然とみんなの輪に入っていました。友達って本当に一番の財産だなって思います。今は仲間と手芸も楽しんでいます。

仙波 静枝さん（70歳）



め

まいがちで、歩くとすぐ息切れしてしまいます。独り暮らしなので健康でいたいと思い、休み休みでも歩くようにしています。杖をつきながらの生活なので体力には自信がありませんが、趣味の油絵を描いたり、好きな料理をしたりしています。介護予防教室にはお友達に誘われて参加しました。転居したばかりなので、センターの方と話ができたり、お友達も増えて、本当によかったです。

中村 都さん（76歳）

