

ポイントリレー通信第35号

暑い日が続いています。いよいよ夏本番ですね。日頃より介護予防ポイント事業にご参加いただき、誠にありがとうございます。どうぞ無理のないようお身体を大切にお過ごしくださいね。

登録者数
活動者 2986人
受入施設 1035か所

活動先にお邪魔しました

今回は、西成区にある【在宅介護サポートサービス（株）和田】で活動されている角崎さんに取材させていただきました。



退職後も輝く！自分らしい活動のカタチ

角崎さんは、長くこの地域にお住まいの方です。看護師として、約20年勤務されました。忙しい日々から一転、退職後は外出する機会も減り、ご家族から外に出て、人との関わりを持つように言われていたそうです。そんな時に、一緒に仕事をしていた中本さんの勧めもあり、介護予防ポイント事業に登録し、週に3回、デイサービスで利用者さんと一緒に麻雀などのレクリエーションをしたり、配膳や食事の後片付けといった活動をされ、充実した日々を送られています。看護師時代は、業務が忙しくて利用者さんとコミュニケーションの時間を取ることが難しかったですが、今は活動者として、コミュニケーションを取りつつ、自分自身も楽しむことができています。看護師の経験があるので、利用者さんに体調変化などがあれば、気づいて職員に知らせるなど細かな配慮もされています。また、活動日以外は卓球という趣味の時間も持たれており、バランスの取れた生活を送っているのが印象的です。

介護予防ポイント事業の活動は、体調に合わせて無理せず参加できるため、自分のペースで続けられるのが魅力的ですね。

退職後もこうした活動を通じて心身の健康を維持し、充実した生活を送ることは、理想的なライフスタイルの一つではないでしょうか。



笑顔が素敵な角崎さん

活動を迷っておられる方に何かアドバイスをいただけませんかと伝えたところ、「自身の特技や趣味を活動に活かしてはどうか」、とのご意見をいただきました。「家庭麻雀程度しかできなかったけれど、レクリエーションでルールを覚えて楽しみや趣味が広がった。一步踏み出せば新しい世界が広がりますよ。」と角崎さん。

介護予防ポイント事業の活動にぜひ、ご自身の特技や好きなことを活かしてください。新しい発見があるかもしれません。



勝負の世界に忖度はなし！いつも真剣勝負です。活動までは麻雀のルールを知る程度でしたが、今では楽しみが広がり勝つ醍醐味を味わっています



こう見えてお二人は先輩と後輩！
角崎さんには足を向けて寝られません。
左：中本さん

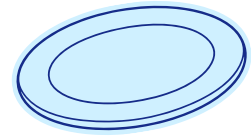


活動先の在宅介護サポートサービス（株）和田さんは、デイサービス以外に、ケアプランセンター、訪問介護、福祉用具貸与等のサービスを提供されています。





※活動を希望される場合は、別途在宅活動コースの研修が必要です。詳しくは各事業者にお問合せください。



生野区・旭区及びその周辺

特定非営利活動法人
フェリスモンテ

電話 06-6958-0011

港区

社会福祉法人
大阪市港区社会福祉協議会

電話 06-6575-1212

住吉区・東住吉区

株式会社
ケア・リメイク

電話 06-7163-1316

東成区

社会福祉法人
大阪市東成区社会福祉協議会

電話 06-6977-6336

阿倍野区・天王寺区

特定非営利法人
地域あんしんネットだんだん

電話 06-7651-2014

浪速区・平野区

NPO法人
ひとり暮らし高齢者の笑顔をつくる会

電話 06-6585-7131

取材にご協力いただける活動者・施設を募集しています！

ポイントリレー通信では、介護予防ポイント事業で活動されている皆さまの「声」をお届けしています。

「活動を始めたきっかけ」「やりがいや楽しさ」「日々の暮らしの変化」など、あなたの経験を通信で紹介させていただきませんか？また施設のご紹介、活動者に来てほしい等の内容も可能です。

【取材の流れ】

- ① 事務局よりご連絡（日程調整）
- ② 活動先にて30分～1時間程度のインタビュー
- ③ 活動の様子を写真撮影
- ④ 掲載前に原稿をご確認いただきます

【こんな方をお願いしたいです】

- ・活動を楽しんでおられる方
- ・これから始める方の参考になるお話ができる方
- ・写真撮影にご協力いただける方

※ 無理のない範囲でお願いいたします。

※ ご本人の同意のもと掲載いたします。



【お問い合わせ先】

大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10
TEL: 06-6765-5610
E-mail: k y point@osaka-sishakyo.jp

公式HP

