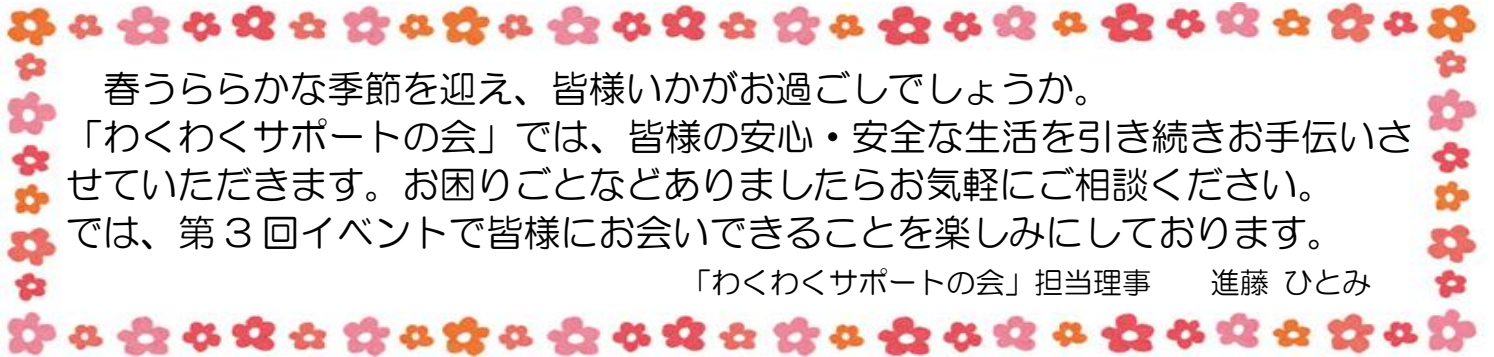


# あんしん

+プラス



春うらかな季節を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
「わくわくサポートの会」では、皆様の安心・安全な生活を引き続きお手伝いさせていただきます。お困りごとなどありましたらお気軽にご相談ください。  
では、第3回イベントで皆様にお会いできることを楽しみにしております。

「わくわくサポートの会」担当理事 進藤 ひとみ

## きょういく・きょうよう・ちょきん (健康シリーズその2)

「きょういく (今日行く)」 = 「今日行くべきところがあること」

「きょうよう (今日用)」 = 「今日すべき用事があること」

「ちょきん (貯筋)」 = 「筋力を貯めることが老後を元気に過ごすために大切である  
ということ」

出典：坂東眞理子著『70歳のたしなみ』(小学館)より

人生100年時代、長い老後をいかに充実させるかは大切な問題です。  
一人暮らしで誰とも話をしない「お一人様社会」がシニアに限らず拡がり、メンタルヘルス問題が深刻になっています。

「きょういく・きょうよう・ちょきん」は、社会性と身体能力を保ち精神を活発化する秘訣とも言えます。出かける必要がなくても、何かしら用事を作って外出する、そして一定の歩数を自分の足で歩くこと。近くのスーパーでも、センターでも、公園などで出逢った誰かに関心を持ったり、言葉を交わしたり、新しい情報を得たりすること。

まず行動してみる事が大切です。気軽にお散歩からでも始めませんか。(山下 則子)



### サポート会員の ご紹介



「大正琴の前に笑顔の松尾さんとメンバー」

#### 【松尾綾子さん】

毎月2回「大正琴サークル」の指導をしながら、地域での文化祭や敬老会等での演奏は大変好評です。

大正琴とともに30年来の「そろばん教室」の講師で培った、相手を尊重しやる気を引き出す工夫と指先を使うことで脳が刺激され、認知症防止には大きな魅力です。(黒田 喜美子)

### 当法人正会員の CMコーナー

#### 行政書士プラム法務事務所

代表 南武文 (行政書士・社会福祉士)

- ・各種許認可申請 (建設、産廃、運送、古物、介護事業等)
- ・各種法人設立 (株式会社、社団法人、NPO法人等)
- ・相続・遺言書作成・成年後見業務・外国人ビザ申請等

〒818-0124 大宰府市梅香苑 4-16-19 TEL 092-516-5609 FAX 092-923-7286

## サポート活動のご紹介①（家財整理）



当法人のサポート活動の一つに、家財（遺品含む）整理があります。その過程で感じるのは、トイレトペーパー・洗剤などの日用品、贈答品、趣味の道具等々、持ち物の多さです。『持ち物は早めの処分をする。量を決めたらそれ以上増やさない』これが鉄則だそうです。しかし、現実にはまだまだ時間があると思いがちです。

私自身、先日突然病気になり早めの処分の大切さを思い知らされました。

皆さん！鉄則遵守で持ち物の整理を始めてみませんか。

今回は「庭管理」についてご紹介します！

（仲山 リウ子）

## “目からうろこ”『シニアのおしゃれと身だしなみ』

「おしゃれ」は、好みや流行を取り入れた着こなしをすることで、自分が楽しむためです。「身だしなみ」は、不快感を与えない服装や言動をすることで、相手に敬意を表します。生涯現役といわれる現代は、社会と関わることは健康と同様に重要です。

人前での自分の姿やあり方、身だしなみは大切な要素です。気持ちよく過ごし、元気であることを印象付けるおしゃれのポイントをご紹介します。

新しく買う必要はありません！タンスの中を見回してみてください！豊かな人生の第2幕です！楽しみましょう！

①**明るい色を選ぶ** … グレー・茶・黒など、無難で目立たない色を選ばずに、明るい色をどこかに取り入れましょう。シャツ・マフラーや靴下などから始めるのも良いでしょう。

②**自分が楽しくなるものを選ぶ** … 少し若作りかな？と思える服装を試してみます。帽子やバッグ・小物を取り入れてみるのも良いでしょう。

③**全体的におしゃれに見えることを意識する** … TPOに合わせ、統一感のある服装をしましょう。いつも、どこに行く時も同じ服装ではなく、少しだけ意識してみましょう。



（藤田 涼子）



【橋口律子さん】

絵筆を握って既に30数年、人物画・静物画だけでなく、風景画も描かれています。今回はそのほんの一部の紹介です。展覧会への出展意欲も高く、毎年チャレンジしていらっしゃいます。

（山下 則子）



サ  
ポ  
ー  
ト  
会  
員  
の  
ご  
紹  
介

## 第3回イベント開催のお知らせ！

今回は“季節の花々と景色”を楽しむ食事会を計画しています。

例年より開花が早くて予想が外れるかもしれませんが、その時は皆様との“愉快的話”に花を咲かせましょう。大勢の参加をお待ちしています。もちろん！お友達もぜひ一緒に！

・開催日：令和2年5月末頃 ・場所：福岡市西区愛宕

（※詳細は改めてご案内します。）

第2回『みんなで楽しく料理しましょう』は大好評！ ありがとうございます。詳しくは『“わくわくサポート” たより第7号』をご覧ください。 （大里 通代）

## 【編集後記】

情報誌第3号をお送りします。季節が良くなるのに巷では大騒動になっています。なかなか外に出づらいう状況です。こんな時は思索にふけるのも良いかも。掲載希望の方からの投稿をお待ちしています。 （Y）