

香美市

# 協 社 だより

10 2019 月号 54

認知症を正しく知っていますか……②

頭の体操……③

未来のはてなを学ぼう……④

福祉教育のすすめ……⑤

日常生活自立支援事業……⑥

フィードバック……⑦

かみ笑楽塾……⑧

あひるの親子……⑨

ボランティア募集情報……⑩・⑪

香美市でハッピーライフ……⑫

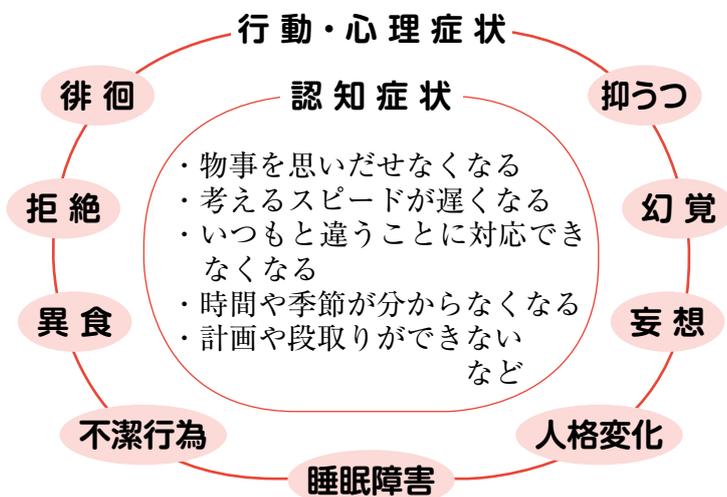
# みなさん、『認知症』を正しく知っていますか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がしぼんでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。



## Q どのような症状が出てくるの？

認知症の症状には、右図のように、「認知症状」と本人のもともとの性格や生活状況などが影響して起こる「行動・心理症状」があります。



## Q 認知症の人にどのように接したらいいの？

家族が認知症のことを理解していないと、「何度言えばわかるの！」「何やってるの！」などと叱り、認知症の方を傷つけてしまうことがあります。これでは家族もストレスが溜まりますし、認知症の方の症状も悪化させてしまいます。認知症には本人の気持ちや症状に合わせた介護が大切になります。

不安

悔しい

申し訳ない

認知症の方は、病気の自覚がなくても「自分に何か異変が起きている」と気づき、不安になっています。きつい言葉や対応は控えましょう。

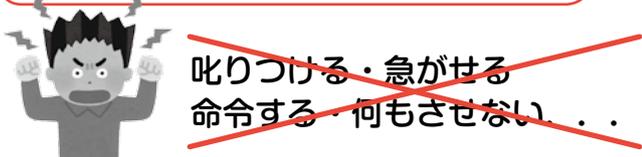
接し方のポイント！

うれしい

役に立てた！

いつも助かるわ、ありがとう！

- ・できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ・笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ・ささいなことでも家庭などで役割を担ってもらいましょう。
- ・本人の希望や意思、長年の習慣など尊重しましょう。



\* 認知症の方およびご家族の方が安心して生活できるように \*

認知症の方の言動には、一般の方と同様に思いや目的などがあります。家族やその方を支援している人は、穏やかにはっきりとした口調で話しかけたり、優しく本人の思いに耳を傾けて対応することが大切になってきます。

また1人で介護を抱えてしまわないよう、かかりつけ医や包括支援センター、社協などに相談し、症状の進行に応じた助言をもらうようにしましょう。

## 地域サロンボランティア家 てとて

### 世代間交流イベント

# 秋の味覚！わくわく！ さつまいも掘り

土佐山田町岩積にある畑で、「さつまいも掘り」のイベントを行います。

ご家族で楽しくさつまいも掘り体験をしませんか？参加されたい方は下記までご連絡ください。

- 定員：先着20名
- 日程：10月下旬から11月初旬  
※詳細の日時が決まりましたら、後日ご連絡します。

お芋も食べれるよ！



- 連絡先：香美市社協  
あったか介護予防係  
☎ 53-2251 (直通)  
☎ 53-5800 (代表)

## 一陽まわりの集いカフェ

認知症について知りたい、介護のことで相談したい、自分の悩みやしんどさを聞いてほしい…そんな時に気軽に立ち寄れる場所です。介護経験のある家族会の方々や保健師さんによる相談も受け付けていますので、ぜひお越しください。

- 日時 毎月第3木曜日 10時～12時
- 場所 プラザ八王子
- 参加費 100円

毎月様々な催しを開催しています！



### ～認知症サポーター養成講座について～

認知症について正しく理解し、当事者の方や家族を地域で見守り支援するのが、認知症サポーターです。少しでも興味がある方、講座を受講されたい方で5名程参加者が集まりましたら、お伺いできます。お気軽にご連絡ください。

- お問合せ 代表 ☎ 53-5800 まで

香美市の社会福祉推進のために、多くの方々から心温まる善意をいただきました。ご了解をいただいた方のみご芳名を掲載し、感謝の意を表します。ありがとうございます。

●交通安全協会佐岡班から社会福祉のために、金4万1959円が寄付されました。  
●上村 育子様から米寿記念として、社会福祉のために、5月8日に金10万円が寄付されました。

### ご寄付

問1 仲間はずれが1つあります。どれかな？



- ① ドーナツ・ホットケーキ  
うきわ・ごえんだま
- ② おりがみ・ほね・はた・おさら

問2 次の漢字を組み合わせて、2字熟語を作ろう！

- ① 求・也・土・王
- ② 門・イ・日・中
- ③ 田・木・十・十・矛・欠



答えは10ページの下にあります

脳トレコーナー  
みんな分かるかな？  
頭の体操



## 『消費者トラブルについて』

高知県立消費センターに寄せられた平成30年度の消費生活相談の件数は2,579件で、そのうち60歳以上の方の相談件数は1,114件となっています。

主な相談内容は、①身に覚えのない民事訴訟の手紙が届いた。②インターネット通販で健康食品をお試し購入したつもりが、定期購入になっていた。③電話で光回線サービスの契約をしたが、解約したい、といった相談が多く寄せられています。

「契約」とは法的責任を伴う約束のことで、契約書がない場合や契約書に署名や捺印を押していなくても当事者が合意すれば原則として契約は成立します。

契約書は契約成立の証拠として作成するものです。一度契約してしまったりやめることはとても大変です。契約するときには、契約内容を十分に確認することや相手とどんな話をしたのかきちんと書き留めておくことも大切です。

業者から受け取った名刺、パンフレット、契約書や領収書は全て保管しておくことをお勧めします。

契約の取り消しができる方法としてクーリング・オフという特別な制度があります。

クーリング・オフとは、契約をした場合でも、消費者に頭を冷やして冷静に考え直す期間を与え、一定期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。

訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な契約や、複雑な契約について設けられています。クーリング・オフの規定は、法律で定められているもののほか事業者が約款で定めている場合もあります。しかし、店舗購入や通信販売などはクーリング・オフができませんので注意が必要です。

「自分はだまされない」と思っているも、その手口は年々悪質になっており、高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。自身が気を付けるだけでなく、ご近所同士で「こんな手口が流行っている」「みんなで気をつけよう」と声を掛け合いなど、地域ぐるみでの見守りと声掛けが大切になります。

不安や迷いが生じたときは、迷わず「消費者ホットライン ☎1188」へご相談ください。最寄りの消費生活相談窓口につながります。

## 世代間交流イベント

### 「万華鏡をつくったよ！」

8月プラザ八王子にて、世代間交流イベントが行われ、今回は森林研修センター情報交流館より講師を招いて「万華鏡まんげきょう」をつくりました。

万華鏡はスコットランドで誕生し、江戸時代に日本に伝わってきたと言われています。

作成には、地域サロンボランティアがサポートに入り、参加した子どもたちも、手伝ってもらいながら楽しそうに作業していました。

キットを組み立てたあとは、和気あいあいとした雰囲気の中、周りを折り紙やマスキングテープ、マジックペンなどを使って装飾し、ついに世界に一つだけのオリジナル万華鏡が完成。

完成した万華鏡の中に色とりどりの花びらを入れ、のぞき込むと綺麗な模様が……。参加者からは「綺麗やねえ」「癒される」などの声が聞かれ、大変喜ばれていました。

12月にも世代間交流イベントを予定しています。皆さまのご参加をお待ちしています。



# 『ゴールボール』って？

片地小学校の人権参観日に、3・4年生を対象にアイマスク体験を行いました。

アイマスク体験は視覚障害について理解するとともに、どんなときに介助があれば良いか、どのように介助をすれば良いのかなどを考えることを目的に行っています。

初めに視覚障害について学習したあと、2人1組になって体験を始めました。介助者と体験者に分かれ階段や廊下を歩き、児童からは「見えなくてこわい」という声が多く聞かれました。

その後、体育館へ移動し、東京パラリンピックの種目でもある『ゴールボール』という競技を行いました。ゴールボールとは、「静寂の中の格闘技」とも呼ばれ、バレーボールコート大のコートを使い、1チーム3人で鈴の入ったボールを転がし、相手のゴールに入れて得点を競います。

今回は向かい合わせになって、鈴の入ったボールを転がし、キャッチボール

ができるか挑戦しました。実際に鈴の音を聞いてボールをキャッチするのはとても難しく、後ろにそらしたり、思った通りに転がすことができず苦戦していました。そうやって苦戦しながらもスポーツとしての楽しさも感じているようでした。



令和元年度 土佐山田圏域

介護予防講座

## 『未来のはてなを学ぼう』のご案内



テーマ	日付	時間	演題	講師
体	10月29日 (火)	13:30~ 15:00	からだの健康はお口から	高知県中央東保健所 健康障害課 歯科衛生士 柳本 様子さん
心	11月5日 (火)	13:30~ 15:00	笑って笑ってお元気に!	落語家 笑福亭 <sup>がっ</sup> <sup>こ</sup> 学 光さん

- 場 所：プラザ八王子 3階多目的ホール（車でお越しの際は、西駐車場をご利用下さい）
  - 対 象 者：香美市民 ■受講料：無料
  - 申 込 み：事前に申込みが必要です。（欠席される方は、ご連絡下さい）
  - 問 合 せ 先：香美市社協 あったか介護予防係 直通 ☎53-2251 代表 ☎53-5800
- ※講座当日が悪天候（台風など）の場合は、延期となる場合がありますので、お問合せ下さい。



第三回は、「日常生活自立支援事業」についてご紹介します。

主に契約能力のある認知症高齢者・知的障害者・精神障害者の方を対象にした制度です。福祉サービスの利用や金銭管理などの日常生活に必要な判断を自分一人ですることにより、福祉サービスを利用するため手続きや金銭のやりくり、公共料金等の支払い代行をすることで、安心して地域で日常生活を送れるように支援することが目的です。

主な支援内容は次のようになります。

- ・福祉サービスの利用援助
- ・日常的金銭管理サービス

- ・書類などの保管サービス

主な支援内容は、手続きでの書類の作成や日々のお金のやりくりをご本人と一緒に話し合いながら支援します。また、通帳や重要な書類を紛失しないように、金融機関の貸金庫を用いて保管します。

このようなことでお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽に生活相談センター香美までご相談ください。

この事業の利用料は以下のようになります。

- ・訪問などによる援助 一時間…一五〇〇円
- ・書類などの保管サービス 年間…六〇〇〇円

## 生活相談センターの現場から

②

知的障害があり、本事業を利用してAさんは、同じ障害があるBさんと長年交際しており、同居生活を始める為に貯金など、様々な準備をしてきました。

今年に念願だった同居をするにあたり、AさんとBさん、二人のそれぞれの福祉サービスの関係者は何度も同居に向けた話し合いを行い、二人の同居生活を始める準備について確認し合ってきました。

二人が住まう住居の候補物件を二人とそれぞれの福祉サービスの関係者が下見を行

い、入居する物件を二人が決めました。そして、敷金等の入居費用の支払いや、入居契約の手続きの支援を行いました。

また、今後の日常生活を安心して送るために、同居生活を始めるのとはほぼ同じタイミングでBさんも本事業の利用を開始しました。

同居生活が始まり、洗濯機などの生活に必要な家電の購入など、徐々に生活環境を整えながら、二人とも仕事に勤しんでいます。

生活の目標は、仕事を頑張りながら、炊事や洗濯などの日常生活をしっかりと行うこと。そして、仲良く生活していくことだそうです。

これから、様々な生活上の変化が訪れると思いますが、手続きの支援や金銭のやりくりを一緒に考え、二人に寄り添った支援をしていきます。



## 第8回 高知

# フードドライブキャンペーン



現在、国内にはまだ食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間数百トンのある一方で、厚生労働省の調査(2015年)では、7人に1人が貧困に陥っている状況とされています。

フードドライブは、家庭での食べきれない食品や食べられるのに廃棄対象となった食品などを地域住民や企業等から寄付していただき、生活に困窮する方へ提供することで、困っている方々の「人間らしく生きる」ための生活基盤を支える活動の一つです。

**家庭や職場にある余っている食品がありましたらぜひご連絡ください。**

### 【提供品の例】

- ・缶詰、瓶詰
- ・インスタント食品、レトルト食品
- ・飲料（お茶、ジュースなど）
- ・穀類（お米、麺類など）

### \*注意事項\*

1. 賞味期限が1カ月以上あるもの
2. 未開封のもの
3. 破損で中身が出ていないもの



- 期間：令和元年10月1日～11月30日
- 場所：香美市社会福祉協議会  
☎ 0887-53-2877（生活相談センター香美）  
☎ 0887-53-5800（代表）  
高知県社会福祉協議会 地域・生活支援課  
☎ 088-544-9019

## 詐欺の電話に注意!

### 社協を名乗る不審な電話について

現在、社協と名乗り、犯罪目的で家族構成など個人情報を探る不審な電話が全国で多発しています。聞かれる内容として、次の内容が多いそうです。

- 「ひとり暮らしかどうか」
- 「子どもが近くにいるかどうか」
- 「困り事はないか」
- 「調査に協力してほしい」
- など



社協を名乗る電話で、少しでも不審な点があった場合は、何も答えず、警察に届け出るか市社会福祉協議会、または県社会福祉協議会までご連絡ください。

### 消費税増税に便乗した詐欺について

社会的に話題になっている出来事を悪用し、言葉巧みに近づく詐欺手口が見られます。今後、消費税率引き上げに便乗した詐欺の発生が予想され、注意が必要です。

金融機関や行政等が消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけてくることはありません。不審な電話があれば、すぐに最寄りの警察や消費生活センター等にご相談ください。

- ・警察相談専用電話
- ・消費者ホットライン

【#9110】

【188】

## かみ笑楽塾

7月10日には奥物部ふれあいプラザにて、落語もできる笑いヨガ講師 花の家こなつ氏をお迎え「笑いの力で心と身体を元気に」と題して講演会が行われました。

参加者は主に物部地区の方々で38名。

前半では、高齢の方にも聞き取りやすい声で落語を披露して頂き、後半からは「笑いヨガ」をメインに「笑い」についての勉強。参加者全員で輪になりヨガの呼吸法や「笑い」のレクリエーションを行いました。参加者からは、「独り暮らしで笑うことがないので皆と楽しく笑えて良かった」

「ここ何年かこんなにも身体を動かし、笑った事がなかった」などのお声がたくさん聞かれました。



素敵な笑顔で、「ハッハッハ！」

8月20日保

健福祉センタ

1香北にて、

介護予防講座

かみ笑楽塾第

3講座「四万

十いのちの仕

舞い」の上映

会を開催し、

昼と夜の2部

構成で150名の参加がありました。

この映画は四万十市で診療所を営む内科医小笠原望先生と、四万十川流域で暮らす人々との交流を見つめながら「本当の豊かさ」や「本当の幸せ」をテーマに描くドキュメンタリー映画です。映画のタイトルにもある仕舞い、「いい仕舞い」とは、四万十のことばで、食べられて、痛くなくて、みんなと話ができて、なじみの人の中で最後を迎えることだそうです。四万十の自然の中で命をまっとうしようとする患者さんとその家族。そしてその思いに寄り添う小笠原先生。映画を見た方は「人間の理想の仕舞いやね」と話していました。



多数の方々が入映会に参加

香北

## サロンイベント

毎年7・8月は夏休みということもあり、子供が参加できるイベントを開催しています。今年は、将棋教室も含め20人以上の参加がありました。また来年成長した子供さんに会えるのを楽しみにしています。



サロンイベント夏休み編

染物 サッカー レジンで小物 スライムを作ろう

10月からのサロンイベント(予定)

■10月31日(木)

11:15~11:45

「予防接種だけじゃない! インフルエンザの予防」

講師:近森病院 看護師(予定)



■11月18日(月)

10:00~12:00

クリスマスリース作り(予定)



## 香北 菜園クラブ



令和元年5月から菜園クラブがスタートしました。ここへ来れば誰かと集える、交流はしたいけどたくさんのおしゃべりは苦手。そんな方たちが気軽に参加でき集える場になればと発足しました。10人前後の皆さんが協力しながらたくさんの野菜を育てています。8月23日には「ワンデイシェフ」として自分たちで育てた野菜で手料理をふるまいました。デザートには自分たちで収穫したスイカ!いつもよりおいしく感じた気がします。



毎週月・木 9:30~ 1時間程度  
 トマト・ナス・オクラ・スイカ・  
 さつまいもなど、たくさん育てています!!  
 興味のある方はぜひご参加下さい



■申込み・問合せ  
 香美市社会福祉協議会  
 香北支所 ☎ 59-2140



あひるの親子 35

## すくすく子育てに感謝



土佐山田町 徳永 美穂さん

になるのだろうかと思うほど穏やかで思いやりに溢れ、きょうだいも本心に仲が良い。そばで見ているといつも心が洗われるようで、私を母に選び、私の子どもとして生まれてきてくれたことに感謝の気持ちでいっぱいになります。

待てないことも多く、つい口出しをしたくなりますが、そこは私のお母さんとしての修行です。そう思えるようになったのも、これまで沢山の方に支え助けられ、今も色んなところで色んな人の思いや支えの中で生かされているからこそ。いつか、私も周りの方へ返していけるようになりたい。

息子たちへの申し訳なさ自身身の至らなさ。先の不安と焦りから家族に気持ちをおつけ、子育ての中の不安は上の息子に向きがちで、あどけない寝顔を見てはごめんねと涙をしながら頭をなでた日々。それでも息子たちと過ごす時間は、私に多くの気づきとひとりの人間としての成長をもたらしてくれました。どうしたらこんなに優しい子

やりたいことを見つけ、一歩一歩、歩きだした息子たち。その先には色々なことがあるでしょうが、起こることひとつひとつに意味があり大切な経験です。一度きりの人生を安心して大いに楽しんで貰いたいなあと思います。



# 香美市ボランティア募集情報

編集発行：香美市ボランティアセンター（香美市社会福祉協議会） 香美市土佐山田町262-1  
TEL 0887-53-5800 FAX 0887-53-5470 E-mail ymshakyo@blue.ocn.ne.jp

## ボランティアで地域貢献しませんか？



夏野菜が豊作！（右から2番目が中司さん）

香美市ボランティアセンターは、ボランティアをしたい市民とボランティアをしてほしい人や団体をつなぎ、誰もが安心して暮らせる支え合いのまちづくりを推進する機関です。ボランティアに関することはどんなことでもお気軽にご連絡下さい。

(0887-53-5800)

### ボランティアを訪ねて⑤

～中司治男さんの巻～

今回、お話を聞かせて下さるのは中司治男さん。今年の四月一日から香北町へ移住されてきた方です。移住してくる前には名張市で外国出身の子供たちの学習支援ボランティアをされていたという経験豊富な方です。移住してわずか半年足らずですが、既に大宮小学校での読み聞かせや図書館ボランティアなど多くの活動に参加されています。

「人生でお世話になってきたからこそ、次は自分がやれることをして誰かのためになっていきたい」とボランティア活動にあたっての思いを話される中司さん。移住してきた際に煙草の吸殻が落ちていたのを見たのがきっかけで、煙草の吸殻を拾う ボランティアをしたいと考えるようになったそうです。

そういった思いから現在は読み聞かせ活動などと並行してボランティア団体「美しい香美の里を護り隊」を立ち上げようと精力的に活動されています。

「美しい香美の里を護り隊」では団員を募集しております。ご賛同くださる方、興味を持たれた方は是非お問い合わせください。

① ホットケーキ（ホットケーキには「穴」がいていない）  
② おさら（おさらは「おそろい」ではない）  
③ 柔軟（矛+木、十+田++十+次）  
④ 地球（王+也、王+求）  
⑤ 仲間（ナ+中、門+日）  
⑥ 柔軟（矛+木、十+田++十+次）

## ご連絡をお待ちしています

### 発達障がい児など、子供の遊び相手

支援の必要な子どもを持つファミリーの会“ぴあ”は、月1回の定例会時の子どもの遊び相手（発達障がい児ほか）や体験活動（工作やお料理など）のお手伝いをしてくださる方を募っています。定例会に参加されたい方もお気軽にどうぞ。



〈活動日時〉 不定期の日曜日 10時～12時30分  
〈活動場所〉 9時～10時すぎの間で20～60分程度  
〈活動場所〉 プラザ八王子（土佐山田町262-1）  
〈問合せ先〉 杉本 ☎ 090-1009-6406

### “声ともだち” ボランティアさん募集

香美市社会福祉協議会ではボランティアの皆さんによる電話での見守りを目的としたサービスを行っています。地域でおひとり暮らしの高齢の方へ電話で安心を届けるボランティアです。☆関心のある方、ご連絡お待ちしております。



〈活動曜日〉 毎週月、水、金曜日（祝日は除く）  
〈活動時間〉 9時～10時すぎの間で20～60分程度  
〈活動場所〉 プラザ八王子 1F 応接室など  
（プラザ八王子：土佐山田町262-1）  
〈問合せ先〉 平日 9：00～17：00  
中谷・檜谷 ☎ 53-2251

### 歌や踊りの得意な方、草刈りのお手伝いの出来る方募集しています

香南香美老人ホーム組合 養護老人ホーム白寿荘では、①歌や踊りの他、生きがい活動のお手伝い②施設外観の植木の剪定、草刈りができる方を募集しています。

#### ①歌・踊りの披露、生きがい活動のお手伝い

〈活動日時〉 2か月に1回  
第1火曜日もしくは木曜日  
10：30～11：30もしくは  
14：00～15：00

〈集合場所〉 養護老人ホーム白寿荘  
（10：15もしくは13：30）

〈備考〉 利用者も参加できるものをお願いします。  
日時については変更になる場合があります。



#### ②施設外観の植木の剪定、草刈り等のお手伝い

〈活動日時〉 土日祝日以外 10：30～11：30

〈集合場所〉 養護老人ホーム白寿荘 10：15

〈備考〉 活動が不定期の為、日時は連絡いただけたら調整します。  
雨天の場合は中止。

〈活動場所〉 いずれも香南香美老人ホーム組合  
養護老人ホーム白寿荘  
（香美市香北町永野2100）

〈問合せ先〉 ☎ 0887-59-2287（北村・谷村）  
〈ボランティア保険への加入〉 募集者側負担



### 日常生活自立支援事業 生活支援員 大募集

介護等サービスの利用やお金を計画的に使うことができないなど、日常生活を送るのにひとりで判断することが難しい高齢者や障害者のお宅を訪問して、見守りや助言、お金の受け渡し等をしていただきます。

専門員の指導助言のもとで活動しますので、専門的な知識がなくてもできます。活動時間に対する報酬があります。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

〈連絡先〉

担当 徳弘・熊岡 ☎ 53-2877（土佐山田）  
横山 ☎ 59-2140（香北・物部）

### デイサービスのお手伝い

“デイサービスセンター八王子”では午前中に洗濯や利用者の話し相手、お昼にコーヒーの配膳などを通して豊かな時間を一緒につくるお手伝いをしてくださる方を募集しています。興味のある活動だけで構いませんので、ご都合のつく曜日、時間をご相談ください。

〈活動曜日〉 毎週火、金曜日

〈活動時間〉 10時～12時（洗濯、話し相手）

11時50分～12時30分

（コーヒーの配膳）

〈活動場所〉 デイサービスセンター八王子  
（プラザ八王子：土佐山田町262-1）

〈問合せ先〉 高岡 ☎ 53-5800



# お知らせ

## 赤い羽根 共同募金運動が はじまります



10月1日～12月31日

毎年皆様にご協力いただいている赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」として、主に翌年の香美市での福祉活動への助成に使われています。お互いに助け合い、支え合う気持ちを大切にする運動にご協力をよろしくお願いいたします。

お預かりした募金は地域の活動にも配分されます。助成を希望される団体は、来年4月1日より募集を開始しますのでご検討ください。

### 〈お問合せ先〉

高知県共同募金会

香美市共同募金委員会

(香美市社協香北支所内)

担当：岡本 ☎ 59-2140

残暑が厳しい9月中旬、物部町大栃にあるグラウンドに足を運びました。  
そこでは地域住民が、週3日グラウンドゴルフを楽しんでいます。そのなかの一人である公

文澄子さんにお話を伺いました。公文さんの年齢は94歳。参加されているなかで、最年長になります。しかし、94歳とは思えないほどお元気で、一緒に参加されている方は「すごい元氣。」

取材中、ずっと素敵なお顔をいろいろな話をしてくださいました。最後にはグラウンドゴルフの格好でパチリ。大会にも参加されるとのことで、公文さんの活躍を期待しています！

# 香美市で バブーライフ



フォームもばっちり！

## ～運動ではつらつと！～

ボール追って走ったりしゅうもん。敵わん」と驚いた様子で話していました。

友達に誘われて始めたグラウンドゴルフ。夏場の暑い日以外は参加しており、多いときは10名程度の方が集まり、楽しんでいるそうです。

グラウンドゴルフ以外にも、朝の散歩や社協が行う体操教室にも参加していると公文さん。「家の中にずっとおるのもいかんかねえ」と積極的に外に出て運動をしています。

取材中、ずっと素敵なお顔をいろいろな話をしてくださいました。最後にはグラウンドゴルフの格好でパチリ。大会にも参加されるとのことで、公文さんの活躍を期待しています！

## 編集後記

朝晩は少し暑さが和らぎ、汗っかきの筆者にとって過ぎしやすい季節になってきました。

この季節になると「食欲の秋」「読書の秋」など人それぞれ「秋」が見られます。筆者は、のんびり「読書の秋」にしたいなと思っていたのですが、来年の龍馬マラソンに挑戦すること色々な人に言ってしまったので、今年は「運動の秋」になりそうです。久しくしまつてあるランニングシューズを出さねば・・・(汗) 皆さんは、どのように紅葉の季節を過ごされますか？ (中谷)

