

オリーブの会9月のご報告

11名の方に参加していただき「高齢者がかかりやすい感染症とその予防方法」についての講義と座談会を開催しました。座談会で話された内容は以下のとおりです。

★車で移動ばかりだと運動にならないので、自転車で移動することを目標にしている。定年後、腰の手術を2回行ったが、なかなか良くならない。

★先月、はじめてオリーブの会に参加して、皆さんに話を聞いてもらったおかげで今まで悶もんとしていたものがスーッと落ち着いた。今後も参加していきたい。

★以前は10km歩くようにしていたが、妻を介護するようになって運動しなくなった。

★今年の夏は暑かったが、自分はクーラーも入れてなくてもどうもなかった。食事にも気をつけており、添加物など取らないようにしている。

★妻が昼夜逆転で夜間でも各部屋の電気をつけている。
→不安だからではないかとの意見があった。



オリーブの会 10月 ご案内

と き：平成30年10月11日(木)10:00~11:30

ところ：八代市第2地域包括支援センター

内 容：「スポーツの秋ですね！体を動かしてみましよう。」 & 座談会

問い合わせ先：30-8071

