ご長寿さんにインタビュー　シリーズ2

光学区にお住いの今年100歳になられた西村ハツミさんにご長寿の秘訣を伺いました！

大正12年　4月生まれ
（100歳）

60歳から自転車の練習をはじめ、95歳まで乗られていたハツミさん。今は運動がてら手押し車で買物や病院へ出かけているそうです。

「一日を元気で楽しく過ごす」がモットー。広島東洋カープが好きで、今年は優勝を期待して応援しているそうです。三度の食事も自分で準備することが楽しみで、お肉も大好きです。

次回は、南学区のご長寿さんにインタビュー予定です

光学区のサロン

【光公民館】
- すばる光サロン
- 光ふれあいカフェ
- いきいき運動教室

【鷹取ふれあいプラザ】
- えがおサロン

【芦田町町内会館】
- あしだべり場（カフェ）
- 百歳体操

【占部薬品・沖六健作や】
- サロン親和

【平安の家・高橋記念館】
- オレンジカフェ草戸の家
- 認知症予防教室

【上之町会館】
- 百歳体操

サロンの詳細は包括野上まで
☎（084）921-0210

認知症地域支援推進員からのお知らせ

ご希望の方は
事前にご相談
ください

認知症予防教室

開催日 ： 毎週金曜日
時　間 ： 10時～11時30分
場　所 ： 草戸の家高橋記念館
福山市草戸町五丁目4番18号

認知症についての
相談もできます

オレンジカフェ草戸の家

参加費
¥100
ドリンク付き

開催日 ： 毎月第1、3金曜日
時　間 ： 14時～15時30分
場　所 ： 草戸の家高橋記念館
福山市草戸町五丁目4番18号

みんなで楽しく
おしゃべりを
しています

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人やご家族、地域の方が集まって、日頃の悩みを語り合い、情報交換や相談、交流等をする自由な集まりです。
たまにはのんびりと、お茶でも飲みに出かけませんか。

介護中・介護経験のある地域の方も参加しています。
地域包括支援センターのスタッフも参加しているので、
個別の相談も可能です。

お問い合わせ・申し込み

福山市地域包括支援センター野上
☎（084）921-0210　　担当：小林