



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

今年のご目標



あつという間に平成29年が始まりました!

年末の忙しさから解放されてホッとしている方が多いと思います。年を重ねていくごとに、1年が本当に早く過ぎていく気がしますね。

皆さん、今年のご目標はもう立てましたか?もしかしたら、改めて新年の初めに目標を立てる方は少ないかもしれません。しかし、目標を立てて生活していくことによって、同じ毎日を送るにしても、より充実した日々になるかもしれません。

高齢者の方とお話をしている、1年後の目標を聞くことがありますが、「もうこの年になっちゃったら目標なんてないよ…」となかなかすぐに目標が出てくる方は少ないです。しかし、ゆっくりとお話をしていくことによって、皆さん目標は出てくるものです。たとえ、年をとって思うように体が動かなくなったとしても、病気を抱えていても、前向きに生きている方の表情はやはり生き生きしていると感じます。

例えば、「自分のペースで畑仕事を続けていたい」、「近所への散歩を続けていたい」、「友達とお茶飲みをして楽しく過ごしていたい」、「家族や友達と旅行に行きたい」等どんなことでもいいのです。1年後どんな生活を送っていたいか、どんな自分でありたいか想像してみてください。そして立てた目標を家族や友だちにも伝えてみてはどうでしょうか。できれば目標を文字に書き、いつでも目につくところに貼っておくことをおすすめします。いつも目にすることで、目標を意識しながら生活することができると思います。

年代によって掲げる目標は違うのは当然です。ただ、1年後の目標達成に向けて毎日の生活があるのは同じです。これを機会にじっくりと目標を考えてみませんか?

せつかくの一度きりの人生!残りの老後生活を充実した生活にするために。「笑う門には福来たる!」。笑うことは心と体の健康に良いと実証されています。

1年後の皆さんが、今よりも笑顔で健康に暮らせていますように。



迎春

行方市で いっしょに 健康づくり

施術時間	月	火	水	木	金	土	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~7:00	○	○	○	○	○	休	休
休業日/日曜日・1月1日~3日							

柔道整復師・はり師・きゅう師 厚生労働大臣 免許

健康保険・交通事故・労災保険 受付

交通事故などによる打撲・捻挫等の施術



山下鍼灸整骨院

行方市船子7-4

☎ 0299-77-5959

詳細は行方市ホームページのバナー広告をご覧ください。

