

人生の先輩から…

～100年健康・シニア活躍～



ただおか あさえ
只岡 朝江さん
(本町 85歳)

自分でできることは自分でやる

7年前に戸田市へ引っ越してきた只岡さんは、現在娘さん家族と暮らしています。同居していると身の回りのことについて、つい家族に甘えてしまいそうですが、「できることはなるべく自分でやります。元気なうちは周りに迷惑をかけないようにしないとね」と笑顔で語ります。そのストイックな生活が、日々の活力につながっているようです。

中でも印象的だったのは、家での食事についてです。ご家族の皆さんと仲がよいですが、只岡さんのこだわりで、自分専用の炊飯器やホットプレートを使い、あまり家族に頼ることなく自分自身で食事をつくって食べているそうです。ほかに、ごみ捨てや部屋の整理など力仕事も積極的に行っており、自分ができることをできる範囲で行うということを日々徹底しながら、自律して過ごしています。

「自分でできることは自分でやる」という誰でもはできそうにないことを自分に徹底している只岡さんからは、年齢を感じさせないエネルギッシュな印象を強く感じました。誰かに支えてもらうばかりでなく、自分でできる限り行動することを積み重ねてきた賜物だと感じました。

こどもアート館



いなば けんと
稲葉 健人さん
(戸田南小学校 4年)

作品名

「世界に1匹の蝶」

画用紙の半分に絵の具をたらし、紙を折りたたむことで左右対称の蝶の羽を表現しました。工夫した点は、まわりの模様は筆だけでなくビー玉やスポンジを使ったところです。



(広告)

Ballschule

子どもの教育研究から生まれた

ボール運動教室!

LCCバルシューレ戸田公園校
毎週火曜日:体験料500円
会場:上戸田地域交流センター(あいバル)

申込 070-4061-0348
方法 lcc.terao.toda@gmail.com

公式LINE 公式ホームページ
Ballschule
バルシューレ 検索 https://ballschule.jp

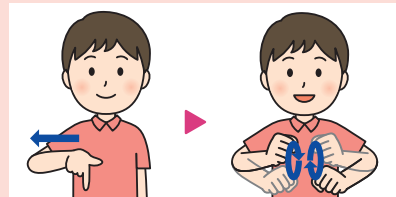
手話でコミュニケーション

第46回

今月は、「部活動」「就職」についての手話を紹介します。

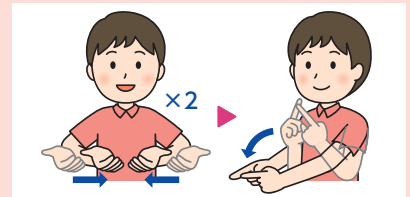
問い合わせ 障害福祉課(内線297)

① 部活動 (ぶ+活動)



右手の親指と人差し指を伸ばし下に向けて指文字の「ぶ」をつくり、右に引く(指文字を右に引くことで濁点が付きます)。両手でこぶしをつくり水平に構え、手前に回転させる。

② 就職 (仕事+入る)



手のひらを上に向けた両手を胸の前に構え、左右から2回近づける。両手の人差し指を立て、漢字の「入」の形をつくり、前に倒す。
※「入る」は4月号で紹介した「入学」の手話でも登場しています