

平成24年3月8日(木)  
室蘭民報 掲載

# 楽しい老後へ

幸清会の「生きがい」説く  
大久保理事長

洞爺湖

洞爺湖町健康づくり  
講演会「楽しい老後の  
ために」どんなことを  
すれば認知症を防げる



楽しい老後と認知症をテーマに  
講演する大久保理事長

の「(町健康づくり推  
進員会主催)が7日、  
町健康福祉センターさ  
わやかで開かれた。  
町民の健康増進のた  
め、毎年3月に開催。  
今回は社会福祉法人幸  
清会・大滝福祉会の大  
久保幸積理事長が講  
演。約60人が受講した。  
この中で大久保理事  
長は、「人生を楽しむ  
ために若いうちからや  
りたいことを書き出  
し、その中から順位を  
決めて実行する。そう  
すれば生きがいが見え  
てくる」とアドバイス。  
「漫然とテレビを見る  
ことよりも、新聞や雑  
誌を読んでメモを取る  
こと、書くことが認知  
症予防に役立つ」と切  
り出し、プロジェクト  
ーを使って症状などを  
説明した。

(伊藤教雄)