

ケアプランセンターあすか通信

令和8年8月11日発行

第114号

発行責任者 富田啓暢

✧自分らしい 人生の生き方✧

高齢になっても、そして介護が必要な状態になっても、あなたの大切な人生はこれからも続いていきます。その人生を「自分らしく、楽しんで」過ごすための合言葉が「CADL（文化的日常生活行為）」です。

これまで介護の世界では、食事や着替え、お風呂といった「生きるために最低限必要な動作（ADL）」のお手伝いを中心でした。しかし、これからは違います。あなたが「できないこと」に目を向けるのではなく、「いまできていること」や「これからやってみたいこと」を応援する時代です。CADLとは、まさにその「やってみたいこと」や「日々の楽しみ」を指します。たとえば、以下のような活動です。

- ・お気に入りの服を着て、おめかしをして出かける
- ・大好きな音楽を聴く、昔なじみの趣味を再開する
- ・庭の花を育てたり、家族や友人と笑顔でお茶を飲んだりする

これらは単に生きるための動作ではなく、ひとりひとりの心が「心地よい」「楽しい」「生きがいだ」と感じるための大切な時間です。

周りの適切なサポートを受け

ながら、あなたの意思でこれらの楽しみを見つけ、心ゆくまで楽しむこと。それが、人生の最後のステージまで、自分らしく輝いて生きるための鍵になります。



百歳

おめでとう

ございます

熊野市 久保妙徳さん



7月28日 100歳を迎えた久保さんは、自宅で子供たちに見守られながら生活しています。100歳になった今でも、自分の歯でしっかり食べることができ、薬も飲んでいないのがすごいところ。デイサービスのない日は愛車の電動カートに乗り、近所に散歩に出掛けるのが日課です。

久保さんには「妙石」という別の名前（俳号）があります。昭和24年設立の小阪句会の設立メンバーであるとともに、現在でも月1回の句会には必ず参加している。最近久保さんの100歳を記念した句会で詠まれた句を次に紹介します。

久保 妙石さん
百歳で行けど行けど
大枯野
我一人百歳となり
山笑う

中田 しげあきさん
百歳を言祝ぐ句会
夏来る

仲 ついさん
主宰走るまだまだ百歳
稲の花

利用者さんの

作品欄

陶芸作品

新宮市

吉田一紀さん作品



絵手紙

紀宝町

元屋敷眞弓さん作品



美味しいです



水墨画

新宮市

大阪和子さん



富田啓暢理事長、「いこら」から感謝状をいただきました。



長年の「いこら」の活動に対する功績により感謝状を頂戴しました。いこらは、紀南地域（熊野市・御浜町・紀宝町）の医療・介護・福祉関係者等で、構成される任意の団体として活躍しております。多職種がつながること、暮らしに「いいね（グッド）」があふれ、「仕事が楽しい」と思える地域を目指して！活動している団体です



感謝状

特別功労

富田啓暢様

あなたは紀南地域において、ケアマネジャーとして、介護に携わる地域のリーダーとして、長きにわたり、地域のため尽力されてこられた功績は甚大であることから、ここに感謝状を授与いたします

令和八年六月二十日

紀南地域包括ケア研究会 いこら

会長 濱口政也

