

住み慣れたまちで、いつまでも

平成23年度に100歳以上を迎える皆さん、御長寿を心からお祝いいたします *年齢は9月6日現在

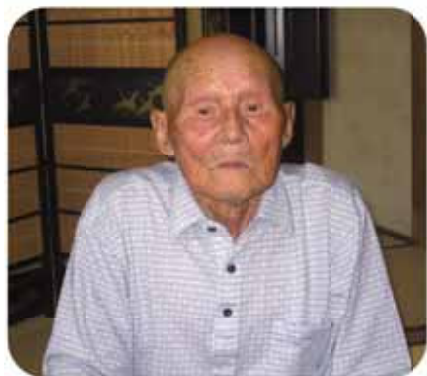
大石イノさん (勝間田) 104歳	森田かくさん (牧之原) 104歳	清水たまさん (遠渡) 103歳
浅野はるさん (勝間田) 102歳	神崎さださん (坂部) 102歳	萩原わかさん (西萩間) 102歳
八木りんさん (相良) 102歳	畑 はつさん (川崎) 102歳	中田ハヤさん (白井) 101歳
小柳うめさん (牧之原) 100歳	川村さかさん (波津) 100歳	三浦イチさん (勝間田) 100歳
風間菊枝さん (静波) 100歳	大石トミさん (勝間田) 100歳	萩原しげさん (川崎) 100歳
坂口こうさん (大江) 100歳	縄巻健市さん (勝間田) 100歳	八木ほしさん (相良) 99歳
四ノ宮ときさん (須々木) 99歳	大窪つかさん (地頭方) 99歳	松下圓市さん (遠渡) 99歳



坂口こうさん (大江)

耳もしっかりしており、食事、入浴などの日常生活のことはほとんど自分でやっている坂口さん。
緑内障で見えにくいところもあるというが、天気の良い日は庭へ歩いて行きベンチに座って過ごしている。日中は、庭の前を通る近所の人が声を掛けてくれるので、会話を楽しんでいる。
そんな坂口さんに聞いた長生きの秘訣は「規則正しい生活を送る」と。毎日夜8時には就寝し、朝6時には起きるといふ。嫌いな食べ物もほとんど無く、梅干が好きで毎日食べ、「お肉も好き」とのこと。
「お婆ちゃんがいてくれたから、自分たちもしっかりやってこれた」と家族の皆さん。みんなに愛されて、毎日を通して。

平成23年度(4月〜9月)に百歳を迎えたお二人を紹介します



縄巻健市さん (勝間田)

すたすたと歩く元気な姿が印象的な縄巻さん。
戦争時代の写真を見ながら「勝間田で一番早く戦争を経験した」と当時のことを振り返り語ってくれた。終戦後、80歳くらいまで農業に従事し、一生懸命に働いた。
88歳の時、子どもたちと一緒に富士山の頂上まで登ったことは、かけがえない思い出の一つだ。
そんな縄巻さんの長生きの秘訣は「お酒を飲まず、煙草を吸わず、適度に体を動かす」こと。今でも家屋敷の草取りをして、近所の床屋には自分で行く。
今は「孫やひ孫の成長が楽しみ」と語ってくれた縄巻さん。家族に見守られ、幸せな生活を送っている。



団子作りを教える市食生活推進協議会ボランティアの皆さん

年を重ねるほど輝きを増す
「四十、五十は薄垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えるが来たら、百まで待てと追い返せ」これは、明治から大正初期にかけて90歳まで財界で活躍した渋沢栄一の言葉とされていますが、まさにこれからの高齢者は「働き盛り」といえるのではないのでしょうか。そして、高齢者は若い人にはない「経験」を持っていきます。この豊かな知恵や経験は、伝えてこそ意義があり、伝えてこそ価値が生まれます。
若い人が高齢者を支えるのはもちろん大切ですが、これからは有償、無償にかかわらず、社会や地域に貢献する元気な高齢者が若い人を支えることも大事になってきます。
人は誰かに必要とされたり、誰かの役に立つたりすることで充実感を得ます。生きがいを見つけてください。大切なことは年齢ではありません。大抵どう生きるか、どう輝くかです。

健康長寿の秘訣を探る

～あなたの「元気の素」は何ですか～

人に教えられる知識や経験を持っている。自分の技術をさらに向上させようとする意欲がある。その結果、自分の周りに人が集まってくる。頼りにされている高齢者は元気です。文化活動、スポーツ教室、ボランティア。自分が好きなことをして周りの人に喜んでもらえたらそれは最高の人生といえるのではないのでしょうか。
いつまでも自分らしくキラキラと輝いている皆さんに、元気の秘訣を聞いてみました。



大正琴や押し花作りなど多芸多才
松下律子さん (69) 遠渡

遠渡地区の「サンサンクラブ」でサロン協力員として活動している松下さん。民生委員時代から始まったサロン協力員としての活動もことしで7年目を迎える。現在45人の高齢者の登録があり、毎回40人ほどの参加者と一緒にボールを使った体操やゲームなどを行っている。
趣味の大正琴では、ベースとソプラノの2種類の楽器を弾きこなす。今年9月に日本武道館で行われる全国大会にはソプラノ担当として出場予定で、日々練習に取り組んでいる。
その他にも、インスタクターの資格を持つ押し花を作ったり、生花がいろいろや小地域福祉活動リーダーの活動などに参加したりと忙しい毎日を送っているが「好きだから、疲れることはない」と話してくれた松下さん。その笑顔は生き生きと輝き、充実感でいっぱいに見えた。



一番の楽しみはグラウンドゴルフ
鈴木一彦さん (86) 東萩間

「元気の秘訣は、くよくよしない事だね」と笑顔で話す鈴木さん。
農業を営む傍ら、若いころから囲碁、将棋、習字、カラオケ、魚釣りなど多くの趣味を持つ。何といても周りの人を楽しませるのがとてもうまい。まるで人生を楽しむ天才だ。今、一番の趣味はグラウンドゴルフ。週2回、奥さんと一緒に近所の仲間たちと気持ちの良い汗をかく。市の介護予防教室にも積極的に参加している。自身の健康管理はもちろん、楽しむことも忘れない。「介護予防教室はとても楽しいよ。教室で習ってきたことを家で練習するだよ。毎日続けることが大事」と話す。認知症予防教室で知り合った仲間たちとも月2回集まり、元気になる活動を楽しく続けている。
何があっても前向きで楽しい人生を送る。これがパワーの源だ。



夫婦二人三脚で人生を歩む
羽生高さん (74) 正子さん (71) 川崎

市体育協会主催のウォーキング教室に通い始めて3年になるという羽生さん夫妻。「丁寧に指導してくれるので、歩き方や姿勢も良くなり健康につながっています。たくさん仲間もでき、週1回の教室をとても楽しみにしています」とすがすがしい笑顔で語る。
ボランティア活動も夫妻で積極的にやっている。「高齢者のみなさんと接することがとても楽しみです。教えてもらうことがたくさんあり、参加者の笑顔が励みになっています」
自分の時間を大切に、また共通の趣味があるため、二人の時間も楽しんでいる。もちろんお互いに感謝の気持ちを忘れず、足りないところを補いながら二人三脚で歩んできた。「全てが生きがいです」と語る。二人の積み重ねてきた年月が生き生きと輝き、未来へとつながっていく。