



子どもから高齢者まで楽しく交流(菅山の油会クラブ)

高齢者の豊かな経験と知恵が必要

市の高齢化率(65歳以上の人が人口に占める割合)は、24年8月末現在約25%で、24年4月の県の割合23・8%とほぼ同じになっています。さらに少子高齢化が進み、高齢者が増加するこれからの社会においては、高齢者がこれまで以上に社会的な役割を担うことが求められます。そのため、いつまでも健康であることに加えて、生きがいを持って人ととの交流を深めながら、活動的に過ごすことが大切です。自分の趣味を持ち、いつまでも自分らしく生き生きと輝いている皆さんに、元気の秘訣を聞いてみました。人生の先輩である高齢者の豊かな経験と知恵が、社会には必要です。

「そりゃあ、なんたってお客様に喜ばれるのが一番嬉しいよ」と日焼けした顔から白い歯を覗かせる横田さん。定年後、友人に誘われてシルバー人材センターに入り、現在会員歴15年。主に樹木の剪定や草刈りの仕事を任されているほか、安全委員として作業現場のバトロールを行い、会員の安全指導にも当たる。まさに、センターにはなくてはならない人材。そんな横田さんが一番大事にしていることは「信頼」。仕事はきれいに早く、仕事をさせてもらう感謝の気持ちとコミュニケーションを忘れない。活動のない日の楽しみはカラオケ。大きな声で歌い、笑い、仲間とワイワイ楽しい時を過ごす。「シルバーに出れば自分も健康でいられる仲間ができる。まだまだ10年は頑張りたいね。」



シルバー会員歴15年(榛原支所)  
横田春雄さん(75) 静波  
感謝の気持ちとコミュニケーションを忘れない

# 生き生きと年を重ねて

9月17日は、長年にわたり社会に尽くしてきたお年寄りを敬愛し長寿を祝う「敬老の日」です。これにちなんで、市内で生き生きと輝いて活動している皆さんを紹介します。

問い合わせ 高齢者福祉課 植田 ☎0076



夫婦円満の秘訣は妥協すること  
河原崎はるさん(84) 敏郎さん(87) 大沢  
頭と体を使うのが健康の秘訣

「歯が痛くなったことはないよ。」そう話してくれたはるさん。84歳を迎えたが28本全て自分の歯で虫歯は1本もないという。歯を維持するのに気を付けていることを聞くと、「朝晩の歯磨きをして清潔にしているだよ。母親も歯が丈夫だった」と元気に答えてくれた。歯だけでなく頭も体も大変元気で、50歳から詠讃歌を25年、60歳から日本舞踊を14年続けていたという。御主人の敏郎さんも87歳とは思えないくらい元気で若さが溢れている。毎週金曜日には35歳から60歳くらいまでの仲間が集まり、ワインを飲みながらジャズを聴く。手先が大変器用で、模型などを作るのが得意。以前は子どもが乗れるSLを作り、子どもたちを楽しませていた。「頭と体を使うのが健康の秘訣。妥協が夫婦円満の秘訣だよ」と二人とも、笑顔で話してくれた。

健康の秘訣を聞くと、「やっぱり、毎日何もしなくてポケッとしているのは良くないな」と話す森田さん。趣味は、70歳の時に知人から教えたもらった水墨画や毎日の散歩、仲間とのグラウンドゴルフ、庭木の手入れなど多種多様。水墨画は、頭を働かすために集中して行っていることや、雨の日以外は夕方吉田たんぼを散歩することがとても気持ちがいいこと、などを語ってくれた。もう一つの秘訣は、歯の健康。20年前に歯を折ったことがきっかけで半年に1回、歯科医院で定期健診を受け、歯の大切さを学んでいる。「歯が健康なことは幸せなこと。何でも食べられる。妻の料理のおかげで、今でも自分の歯が24本もある」と感謝の言葉を笑顔で語ってくれた。森田さんは、健康を維持するためにさまざまなことに挑戦し、楽しみながら人生を送っている。



趣味は水墨画など多種多様  
森田三郎さん(84) 細江  
健康を維持するためにさまざまなことに挑戦



小柳うめさん(牧之原)

今年、102歳を迎えた小柳うめさんを紹介し

子ども7人を育て、80歳過ぎまで畑仕事を続けていたという、うめさん。その後、グラウンドゴルフや、ひ孫の面倒を見ながら生活してきた。趣味は裁縫で、今年の3月まで自分の物を縫っていたと話すが、とても102歳とは思えない程元気。加えて、眼鏡をかけずに針糸を通して、食事もお好きで嫌いせず何でも食べる。焼き魚や煮魚、刺身などが好きだが、一番の好物は塩辛。食卓にあるときはいつも食べているという。1週間に2日通うデイサービスでは、輪投げやボーリングなど体を動かして過ごす。「みんな、親切で優しいから行くのが楽しみだよ。」趣味を持ち、何でも食べる。それが長生きの秘訣のようだ。

## 御長寿(100歳)おめでとうございます!

今年度、100歳以上の長寿の方は市内に25人。そのうち、100歳を迎えるのは次の12人の方々です。

高木マサさん(細江) 100歳	久保田初枝さん(川崎) 100歳	増田とよさん(福岡) 100歳
野村正さん(川崎) 100歳	曾根とりさん(落居) 99歳	鷺見たいさん(川崎) 99歳
原口きぬさん(新庄) 99歳	藤澤いよさん(西萩間) 99歳	松下ちよさん(波津) 99歳
榛葉みよさん(静波) 99歳	杉林しなさん(片浜) 99歳	永田ひささん(東萩間) 99歳

\*9月7日現在