

いつまでも

元気にいきいきと

9月15日は、「敬老の日」です。多年にわたり社会に尽くしてきた方々を敬愛し、長寿をお祝いしましょう。

問い合わせ 高齢者福祉課 藤田 ☎(23) 0076

敬老の日にあたり、人生の諸先輩の皆様へ、心からお祝いを申し上げます。私たちの生活が今あるのは、長年にわたる、皆様の絶え間ないご尽力の賜物と、感謝と敬意を表し、厚くお礼を申し上げます。

これからも、皆様の豊富な経験や知識をお授けいただき、次世代を担う子どもや孫のためにも、共によりよい地域づくりに取り組んでくださいますようお願いしております。

皆様が今後とも、いきいきとご活躍されますことを心から祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

平成二十六年九月十五日

牧之原市長 西原茂樹

「健康寿命」という言葉を耳にすることが増えてきました。健康寿命とは健康で、元気に日常生活を過ごせる期間のことです。

この健康寿命を伸ばすことで、いつまでも元気にいきいきとした生活を送れるようになります。

高齢者の多くの皆さんが、スポーツや趣味を楽しみ、地域の皆さんと触れ合いながらボランティア活動をしたり、さらには現役で仕事に取り組んだり、毎日をいきいきと、そして生きがいを持って活躍しています。

いつまでも自分らしく、いきいきと輝いている方々に長寿の秘訣を聞きました。



長谷川秀夫 さん(89) 中里

おいしいみかんをずっと作り続けたい

長谷川さんの作るみかんは、県外からも直接注文があるほど「とてもおいしい」と評判です。みかんを作り続けて約60年。他の人には任せられないと、今でも元気にみかん作りを続けています。

「自分が丹精を込めて作ったみかんを美味しい、と言うってもらえると嬉しい。もっと、うまいみかんを作ってやろうって思うよ」とみかん作りへの情熱を語ってくれました。

健康の秘訣はと尋ねると、「毎日農作業で体を動かすことが、運動になっている。これが、健康のもとだな。昼間しっかりと体を動かすから、夜はぐっすり眠れる。こちらの男では89歳で自分が一番年上だけど、100歳まで生きると長生きしたとは言えんな」と話してくれました。



伊藤千工 さん(91) 牧之原

人に支えられて生きていることに感謝

「ミシンが動かなくなると寂しい」という伊藤さんは、裁縫が得意。衣類や手提げ袋を作っては、孫や友達にプレゼントをしています。

趣味を楽しむ伊藤さんは、「自分で作ったものを、ありがたうって喜んで使ってくれるのがうれしい。庭で作った野菜も皆さんに差し上げてい」と楽しそうに話します。

また、週に1回は「いきいき教室」に参加し、講義を聞いたり、仲間とおしゃべりをして楽しみます。会場へは自転車で行くほど、元気です。

趣味などを通して仲間と一緒に楽しみ、元気な生活を送っている伊藤さんは、「皆さんに支えられて生きていることに感謝の気持ちでいっぱい」と満面の笑顔で話してくれました。

問い合わせ 市老人クラブ連合会 ☎3500



グランドゴルフを仲間たちと楽しむ

「シニアクラブ」で生きがい・健康づくり

シニアクラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、生きがいと健康づくりのために様々な活動を行っています。会員数は4月1日現在で2862人です。

輪投げ、グラウンドゴルフ大会や健康講座などによる健康づくり、趣味クラブ(民謡など)の活動やボランティア活動を通して仲間づくりや社会貢献に励んでいます。

年を重ねても元気に過ごすため、「シニアクラブ」で多くの仲間と楽しい時間を過ごしませんか。

▼会員の声
「皆が声をかけてくれて毎回参加しているよ。だからか、92歳になっても元気だよ」

問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎3500



子どもたちとのふれあい

「ふれあい・いきいきサロン」で仲間づくり

ふれあい・いきいきサロンは、身近な住民同士の「仲間づくり」や「交流の場」として、地域の人が中心となって開催しています。家に閉じこもりがち、話し相手がない、寂しいといった不安や悩みを持つ高齢者の人に声をかけて、楽しく気軽に過ごしてもらおうことを目的としています。

サロンでは、協力員が高齢者の心と体の健康を保つために、レクリエーションや健康づくりのための体操などを企画し実施しています。

▼参加者の声
「週1回のサロンがとても楽しいです。皆さんが良くしてくれるので」

～ ご長寿おめでとうございます ～

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 山本としさん(勝間田) | 松下よねさん(波津) | 櫻井千工さん(坂部) |
| 大塚キヨさん(勝間田) | 紅林トシさん(牧之原) | 山村いちさん(細江) |
| 松浦はるさん(細江) | 福代さとさん(勝間田) | 村松しんさん(勝間田) |
| 奥川マキさん(静波) | 八木はなさん(白井) | 片瀬もんさん(静波) |
| 柴田しげさん(静波) | | |

*氏名公表を承諾された方々を掲載。

・市内で平成27年3月末までに100歳以上になれる人は33人。うち、100歳を迎えられる人は14人です。

身の回りのことは自分でする

「歩かないと足がダメになっちゃう」と話す山村さんは100歳。晴れた日は家の近くを歩いて、体を動かし、雨の日には家の中でも運動を欠かしません。

また、「体が動けるうちは休みながらも、身の回り事は自分でやっていると、ただ、転んでけがしやいけなから気をつけているよ」と元気に話してくれました。

家族の人は「おばあちゃんのやりたいように生活してもらおうが一番。ずっと元気にいてほしい」と温かく見守っています。

山村さんは、時間がある時は本を読んで過ごします。2日で1冊読んでしまうこともあるそうで、「特にお気に入りののは時代劇の本」と教えてくれました。



山村いち さん(100) 細江