

仲間と一緒に自分の好きなことを続ける

約50年、勝間田地区芸能祭で踊りを披露している大石さんと横井さん。「牧之原の衆は何を踊るだや」と毎年みんな楽しみにしています。

今年は大石さん一人で岸壁の母を踊りました。「拍手喝采だったの。また踊りたい」と笑顔で話してくれました。

出かけた先で「いつも踊ってくれる人よね」と皆さんから声がかかることも励みになっています。

毎週火曜日、お隣同士の二人は仲良く牧之原区いきいき

教室に出掛けます。協力員の尾崎さんが見守る中、体操で体を動かしたり、牧之原区文化祭への出展作品を作っています。取材日には、紙芝居の練習をしていました。

横井さんは「ここに来ることが楽しみ。みんなとお話できて楽しいよ。皆に会う場があるのはとてもありがたい」と話してくれました。

元気の秘訣は、自分の好きな事をやること。「いつまでも二人で頑張らないとね」と意欲満々でした。



左：大石ふじさん 95歳 牧之原区
右：横井シカさん 96歳 牧之原区

インディアカで仲間の輪が広がり楽しい

「我人生、インディアカに乾杯だな」と話す増田さんは、県インディアカ協会のシニア部長を務めています。

インディアカを40歳以上の女性スポーツとして普及する際、役員になる人が少なく、声が掛かったことがきっかけで、インディアカを始めました。

6年前には、60歳以上のインディアカ活動を推進するため、県シニア部長に就任。その2年後、インディアカ公式戦の60歳部門を立ち上げまし

た。「市のインディアカはトップレベル。日本代表として世界大会に参加したこともある」と嬉しそうに話してくれました。

今は現役選手ではなく、縁の下の力持ちとしてサポート役に回っています。「試合をやれば顔見知りも増える。インディアカを通して仲間が増えていくことが楽しみ。何かやりたい時には手を貸してくれる仲間もいてありがたい」と話してくれました。



増田三三生さん 70歳 須々木区

ウォーキングでの体力づくりとお出かけを楽しむ

「元気の秘訣は、外出していろいろな刺激を受けること！健康の秘訣は、ウォーキングね」と若々しくいる秘訣を教えてくださいました長谷川さん。

毎日の日課は約1時間のウォーキング。33年続けています。「どこに行くにも自分の足で歩けないと。平らな所ばかり歩いていたらダメ」と体力づくりに手を抜きません。

長谷川さんは、ボランティア活動や美術館巡りなど、とても活発な日々を過ごしています。

6年前知人に誘われて、こづみ作業所のボランティアを始めました。平日の午前中は作業所に行き、昔習った洋裁でバザーに出す袋や雑巾を作っています。以前にも、図書館で本のバーコード化作業の手伝いをしていました。

好きなことは、美術館巡り！海外の絵が日本に来たり、岡田三郎助の展覧会があると聞けばどこへでも見に出かけます。絵を見ながら、のんびりした一人の時間を楽しんでいます。



長谷川幸子さん 83歳 相良区

いつまでも
元気で
楽しい
生活！

9月21日は、「敬老の日」です。多年にわたり社会に尽力されてきた方々を敬愛し、長寿をお祝いしましょう。

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、毎日をいきいきと輝いて活躍している高齢者の皆さんに、長寿の秘訣を聞きました。

問い合わせ 高齢者福祉課 藤田 ☎0074

～ ご長寿（100歳）おめでとうございます ～

平成28年3月末までに100歳を迎えられるのは12人です。（氏名公表を承諾された方々を掲載）

榎田正美さん (静波区)	澤田かよさん (勝間田区)	飯塚久江さん (勝間田区)
門田茂次さん (静波区)	片瀬宇平さん (静波区)	西原たつさん (地頭方区)
宇都宮静栄さん (川崎区)	西尾梅子さん (波津区)	谷下とくさん (坂部区)
寺田かねさん (遠渡区)	藤浦千ヨさん (川崎区)	

*平成27年9月15日現在の100歳以上は26人。



奥川マキさん 100歳 静波区

大正3年12月4日生まれの御年100歳。静波区在住の奥川マキさんにインタビューしました。

Q 毎日どのようにお過ごしですか？
A 新聞を読むこと、読書、あとは草取りが日課だね。新聞は全部じゃなくて好きな記事を探して読むの。本はね、お気に入り作家さんがいて、その方の詩は見なくても読めるのよ。
Q お仕事は何をされていましたか？
A 吉田の呉服屋に頼まれて着物を仕立てる仕事をしていたよ。裁縫学校に3年間通って覚えたの。着物をつぶして息子たちの綿入りはんてんを作ったり、巾着袋を作って皆さんに分けたりしたね。皆さん喜んでくれるの。またいろいろ作りたいね。

Q 手先が器用なんですか？
A 今趣味は花を生けること。60歳を過ぎてから、お茶やお花を習ってね。玄関や仏壇の花は私が庭から摘んで飾っているの。
Q この百年で思い出に残っていることはなんですか？
A お父さんとの旅行だね。京都、大阪の万博、四国、いろんなところに行ったよ。
93歳の時に久能山に行ったのも覚えてるね。上までロープウェイで行けると思ったら、途中で中までしか通ってなくて必死で階段をのぼりきったわ。
幼少の頃から果物が好きでね。実家の庭にいろんな果物の木があったの。柿、梨、ブドウ、ビワ、山桃とかね。柿は、何種類もあって天竜坊、えぼし、藤八、さとうまる、やみぞなどがあったね。よく採って食べてたっけ。
Q 最後に、皆さんに一言。
A 感謝感謝で幸せ絶好調！皆が幸せであって欲しい。