

笑顔あふれる

健やかな毎日を



10月で100歳になる本杉とくさん（勝間田区）

9月18日は「敬老の日」です。市内の100歳以上の高齢者は平成29年9月1日現在34人で、最高齢の方は107歳。長年にわたり、社会に貢献してこられた皆さんに感謝と敬意を込めて、長寿をお祝いしましょう。いつまでも住み慣れた地域で元気に自分らしく暮らすためには、健康なうちから介護予防に取り組み、多くの人と関わりを持つことが大切です。

問い合わせ 高齢者福祉課 森田 ☎0074

～ ご長寿（100歳）おめでとうございます ～

が103歳です。女性10人、男性3人。そのうち最高齢は107歳、平成29年9月1日現在100歳以上の高齢者は34人です。おめでとうございます。氏名公表を承諾された方を掲載しています。

辻しんさん（坂部区）
 鷺坂徳次さん（新庄区）
 本杉とくさん（勝間田区）
 松本あきさん（坂部区）
 榎地なかさん（西萩間区）
 辻貞次郎さん（波津区）
 八木きみさん（波津区）
 松浦かよさん（千里区）
 藤田まきさん（大沢区）
 鈴木くみさん（静波区）
 太田さとさん（菅山区）
 河村朝江さん（波津区）

出会うや会話による心身のリフレッシュ

「今日は元気？」「最近ね…」のような、ちょっとした会話は人をつなぎ、喜びを生み出します。また、人との出会うや外出は、心身の健康にもつながります。

地域での「通いの場」に参加しよう

スポーツや旅行などの行事を行う「シニアクラブ」、身近な公民館などで体操やレクリエーションなどを行う「地域サロン」、地域のボランティア活動への参加など、高齢者の通いの場が広がりをみせています。通いの場に参加することは、生きがいや介護予防につながります。

仕事や趣味を楽しむアクティブシニア

今、高齢者がさらに社会で活躍されることが期待されています。仕事や趣味、スポーツやボランティアなどで、元気に活躍するアクティブシニアとして活動してみましょ。

地域の中に、交流の場が増えています



寄子福祉サロン

足裏のマッサージの仕方について学ぶメンバー

活動の幅を広げていきたい

寄子福祉サロンは今年の6月から、寄子公民館（細江）で体操や歌、輪投げなどの活動と生涯学習の場として講師を招いて講座を行っています。会員は男性4人、女性26人の計30人です。代表者は「これからも回数を重ねて、もっと人数を増やし、活動の幅を広げていきたい」と話しました。



高和会

悪質な訪問販売への対応を学ぶメンバー

地域の縁を結ぶ

高和会では、7月に市消費者相談センターの職員を高和公民館（菅山）へ招き、消費者被害防止講座を行いました。また、みんなで楽しむ食事は、メンバーの交流やおしゃべりの場となっています。代表者は「地域の縁を結びつけ、高齢者の居場所をつくっていききたい」と話しました。

熱い信念をもって活躍する皆さん



牧之原ハイシニアソフトボールクラブ

市に優勝を報告するメンバー

活動を通じて健康づくりや仲間づくり

牧之原ハイシニアソフトボールクラブは、7月に開催された県シニアソフトボール連盟ハイシニア夏季連盟杯で優勝しました。現在21人のメンバーが週1回、榛原総合運動公園ぐりんばで練習しています。チームのメンバーは「活動の目的は勝利ではなく、健康づくり、仲間づくりです」と話しました。



ねんりんピック秋田2017に出場

橋本さん（左から2人目）と稲本さん（左から3人目）

日々の練習の成果が実り出場

「練習は週4日、1日およそ2キロ泳ぎます」と話す橋本誠さんは、水泳の平泳ぎ25メートルと50メートルの種目で大会に出場しました。「毎日2時間ほど、近所の海岸の広場で練習に打ち込んでいます」と話す稲本草二さんは、グラウンド・ゴルフの種目で大会に出場しました。

本杉とくさんからのメッセージ

健康の秘訣はやっぱり畑仕事を続けていることだね。今でも野菜と話をすることが好きなの。毎朝、裏の畑に行き、夕方帰る規則正しい生活をしているよ。今はナスやキュウリ、トマトにかぼちゃと何でも作っているよ。暑い季節は草刈と水やりが大変だね。草は鎌で刈って、畑に敷き詰めて肥料にしているの。野菜を近所の人におすそ分けして、喜んでもらえるのがうれしいね。あと、長生きの秘訣は何でも食べること、自分のことは自分でやることだと思う。野菜作りも家事も、やれるうちは自分でやらないと。家にこもっていると、健康ではいられないよね。一番記憶に残っているのは戦争。我が家でも防空壕を掘ったよ。平和が一番大切だと思うね。



畑作業を日課としている本杉さん

市長からのメッセージ

敬老の日にあたりまして、人生の諸先輩方の皆様に、心からお祝い申し上げます。こうして敬老の日を迎えられ、皆様と長寿を喜び合えることを大変うれしく思います。今年度は17人の方が100歳を迎えられます。激動の時代を生きてこられた皆様が、今なお、いきいきと元気にご活躍されることは、地域にとっても素晴らしいことです。市としても、皆様が健康で生きがいのある生活を送り、住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりに努めていきます。これからも皆様の豊富な経験や知識をお借りしながら、今後の市を担う子どもたちのためにも、私どもと共に、よりよいまちづくりに取り組んでまいりますよう大いに期待しています。皆様が今後とも、健康でご活躍されますことを心から祈念し、お祝いの言葉とさせていただきます。



牧之原市長 西原茂樹