



外出・交流・活動で、人やまちとつながろう

地域には、住民同士の交流の場がいくつもあります。その一つが「ふれあい・いきいきサロン（以下「サロン」という。）です。

サロンは、地域に住んでいるさまざまな年代の住民が気軽に集うことを通じて、地域の「仲間づくり」「生きがいづくり」「健康づくり」「閉じこもり防止」をするための活動です。

また、「シニアクラブ」は、おおむね60歳以上の高齢者が地域で自主的に組織した団体です。社会奉仕活動、健康づくりを進める活動、自らの生きがい高める活動をはじめとした、地域を豊かにする各種活動を行い、高齢期の生活を健康で豊かなものにすることを目的としています。

人やまちとつながり、「楽しく・気軽に・無理なく・自由に！」いつまでも幸せに、健康やかに過ごしましょう。

以下では、市内で活動するサロン、シニアクラブの皆さんの活動の様子や、11月に富山県で開催される「ねんりんピック」に出場する皆さんを紹介いたします。



東慶林ふれあいサロン

元気アップ体操で健康アップ！若さアップ！

楽しく和気あいあいと健康づくり

東慶林ふれあいサロンは毎月2回開催し、体操や歌、ヨガなど交流を図りながら、健康づくりや介護予防に楽しく取り組んでいます。暑い中でしたが、明るい笑顔があふれ、元気いっぱいの皆さん。代表の大石志津乃さんは「今以上に会員が増えて、交流の輪が広がれば嬉しい」と爽やかに話してくれました。



ビタミンスクール

丈夫な足腰を維持するためのドスコイ体操

仲間と楽しく元気はつらつ認知症予防

地頭方のサロン「ビタミンスクール」は、毎週金曜日に増田益榮さんを講師としてさまざまな認知症予防の活動を行っており、今年で11年目。とても元気な皆さんの笑顔が輝いていました。代表の山下公夫さんは「笑いと筋力の維持増進が大切です」と朗らかに話してくれました。



寿楽会「さざなみ会」

お揃いの法被を身にまといにっこりポーズ

気の合う仲間と楽しく舞い踊る

須々木区の寿楽会「さざなみ会」は女性部20人で構成され、体力づくりのために体操を兼ねた踊りを毎月1回練習し、今年で7年目。区の祭典で踊りを披露するなど、盛り上げ役としてなくてはならない存在です。代表の河村佳子さんは「練習の成果をぜひ見に来てください」と笑顔で話してくれました。



ねんりんピック富山2018に出場

やる気と元気に満ちあふれた選手皆さん

自分を信じ日々の鍛錬の成果を発揮

今年のねんりんピックには、マラソン、水泳、グラウンドゴルフ、サッカー、ソフトバレーの5種目に8人が出場。サッカーに出場する望月悌司郎さんは「今持っている力を最大限に発揮したい」と熱く意気込みを語ってくれました。皆さん、日頃の練習の成果を存分に発揮し、頑張ってください。

感謝の気持ちを大切に のんびりと自然体で

今年100歳を迎えられた澤田きくゑさんは、控え目で表情が優しく、まさに「大和撫子」という言葉がぴったり。かわいいひ孫さんの存在が活力となっていて、好き嫌いがなく、何でもおいしく、残さずきれいに食べることが元気の秘訣です。日課は毎朝、新聞を全部読むこと。女学校時代はバスケットボールに打ち込み、スポーツ番組もよく観るというスポーツ好きなきくゑさんは、2020年に開催される東京オリンピックが楽しみで、心待ちにしています。とてもお元気で、介護サービスを利用したことがなく、日々ののんびりと自然体で過ごされているきくゑさん。「家族みんな仲良しで、とっても幸せを感じます。『おかげさま』『ありがとう』の感謝の気持ちを大切にしています。皆さんも穏やかに、元気にお過ごしください」と話してくれました。これからもますますお元気でいてくださいね。



澤田きくゑさん（須々木区）

9月17日は「敬老の日」です。市内の100歳以上の高齢者は37人で、最高齢は106歳。長年にわたり、社会に貢献してこられた高齢者の皆さんに感謝と敬意を込めて、長寿をお祝いしましょう。住み慣れた地域で、いつまでも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むことと、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 寺田 ☎(23)0074

ご長寿（100歳）おめでとうございます

- 伊村かくさん（西萩間区）
 - 大橋きくさん（波津区）
 - 酒井はつ江さん（牧之原区）
 - 澤田きくゑさん（須々木区）
 - 柴田正治さん（静波区）
 - 高柳としさん（牧之原区）
 - 寺田ふみさん（坂部区）
 - 中島儀一郎さん（地頭方区）
 - 波多野重雄さん（落居区）
 - 不知すゞさん（片浜区）
 - 増田こうさん（坂部区）
 - 増田しんさん（西萩間区）
 - 溝添なえさん（坂部区）
 - 矢部茂文さん（大江区）
 - 横井シカさん（牧之原区）
 - 吉添みよさん（坂部区）
- *平成31年3月末までに100歳を迎えられる人は18人です。（氏名公表を承諾された人を掲載しています）
- *100歳以上の高齢者は、平成30年9月1日現在で37人。そのうち最高齢は女性が106歳、男性が101歳です。