

タクシーに乗ってスーパーへ。  
お寿司とお茶とデザートを買って、  
3人で食べるのが何よりの幸せ!



**元気いっぱい！3人娘**  
山崎アキさん（静波区、97歳）は、仲良しの小関かず江さん、村田君江さんと一緒に「ちよっくら処〜しずなみ」

いつまでも、住み慣れた家庭や地域で元気に生活を送ることは、誰もが望むことです。今回、地域の中で生きがいを持ち、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。

9月16日は「敬老の日」です。市内の100歳以上の高齢者は、令和元年9月1日現在43人で、最高齢は107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。  
問い合わせ 社会福祉課 寺田 ☎(23) 0074

**1**「ちよっくら処〜しずなみ」内ではあちこちで笑顔があふれる**3**高齢者の居場所として活躍する「らいふサポーター養成講座」修了生の永田静夫さん(左)とアキさん**4**高齢者の自由な居場所「ちよっくら処〜しずなみ」は、午前9時30分から午前11時30分まで、旧デイサービスセンターしずなみで開催。市内には他に「ちよっくら処〜はぎま(相良清風園)」、「ちよっくら処〜風(商工会2階)」もある。



に来ては、オセロをしたり、おしゃべりしたりして楽しんでいきます。  
アキさんは80歳まで仕事をし、三味線など趣味も豊富。「こうやって外に出て、人と話をするのが元気の秘訣」と話してくれました。  
「99歳の白寿のときは、みんなでお祝いしよう!」「わたしがケーキを作ってくるね」と話す仲良し3人娘には、これからも楽しみがいっぱいです。

**サロン**

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の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・健康づくり・閉じこもり防止をするための活動です。  
「遠渡サンサンクラブ」では、毎月2回、体操や歌などで交流を図りながら、介護予防に取り組んでいます。この日は、薬剤師さんから「薬との上手な付き合い方」の講座を受けたあと、頭を使った運動や歌、体操を行い、みんなで涙が出るほど笑うなど、笑顔いっぱい楽しんでいました。



歌や体操で介護予防

**シニアクラブ**

「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、自らの生きがいを高める活動をしています。  
この日は、勝間田老連ランドゴルフ大会。62人の参加者が朝早くから集まりました。山本厚司さん(牧之原区)も「明老友の会」として参加し、楽しく汗を流していました。山本さんの趣味は、ひょうたんを美しい色柄に装飾すること。自宅にはたくさんの作品が並んでいます。山本さんは、シニアクラブの仲間との交流も自らの趣味も楽しんでいます。



ランドゴルフを楽しむ山本さん



**笑顔あふれる毎日を**

写真左から、小関かず江さん、山崎アキさん、村田君江さん



牧之原市お菓子引き換え券

**米寿**のお祝い始めます  
市では本年度から、88歳(米寿)のお祝いとして「お菓子引き換え券」の配布を始めます。  
敬老の日に合わせて、昭和6年4月1日〜昭和7年3月31日までに生まれた人に引き換え券を郵送します。引き換え券が届いた人は、券の裏面に記載のある店舗で、お菓子と引き換えてください。