

「超高齢化社会」といわれる今、住み慣れた地域で健やかに暮らしていくために、さまざまな活動に取り組む高齢者の皆さんがいます。自分の健康維持に取り組む。地域でお互いに助け合う。趣味や社会的活動、仕事に生きがいを見つける。あなたも、あなたの「元気の種」を見つけてみませんか。



ふれあい・いきいきサロン 「相良・福岡生き生きクラブ」

「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。

「相良・福岡生き生きクラブ」は、平成10年に発足し、相良コミュニティ防災センターで毎月2回活動。体操や歌などで交流を図り、地域の絆を深めながら、介護予防に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクをしながらですが、皆さん生き生きと活動しています。



- ▶写真上=手話をしながら「四季の歌」を合唱する様子。
- ▶写真下=協力員さんたちが手作りしたあんみつ。毎回の豪華なおやつは、参加者みんなの楽しみ。

人生100年時代をいきいきと

9月21日は「敬老の日」です。市内の100歳以上の高齢者は、令和2年9月1日現在44人。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

「くよくよしない」が元気の秘訣

杉山 はつ さん (100歳・大江区)



大きな誕生日ケーキのろうそくの火を吹き消すはつさん

昨年12月に100歳を迎えた杉山はつさんには、5人の子、12人の孫、17人のひ孫、3人の玄孫がいます。誕生日会には、46人の親族が集まりました(写真上)。

とても明るいのはつさんの元気の秘訣は「くよくよしない、どうしようもないことは考えない」だそうです。100歳を迎えた今も「いきいきサロン」に通い、仲間と旅行を楽しんでいます。自宅の畑ではトマトを栽培していて、ひ孫が収穫を楽しみにしています。他にも、家の周りを散歩したり、ミシンで洋服を縫ったりと、毎日とても活動的。笑顔あふれる充実した日々を送っています。



シニアクラブ「美鈴の会」

「シニアクラブ」は、おおむね60歳以上の方が地域で自主的に組織した団体で、高齢者自らの生きがいを高めるために活動しています。

勝間田地区シニアクラブ連合会では、女性会員が中心となり、ハンドベルの活動団体「美鈴の会」を立ち上げました。

会員は、74歳から95歳の42人。参加者は「普段は会えない違う区の間と会えることが楽しみ」「先生がユーモアたっぷりにおしゃべりしてくれるので、時間があっという間に過ぎる」と話し、月に2回の活動をとっても楽しみにしています。



- ▶写真上=芸能祭でのお披露目を目指して、3曲を練習中。
- ▶写真下=講師の大関小佳枝さんがベルの持ち方から丁寧に説明。

米寿のお祝いお菓子券

市では、88歳(米寿)のお祝いとして「お菓子引き換え券」を配布しています。敬老の日に合わせて、令和2年9月1日現在で88歳の人に、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。

牧之原市お菓子引き換え券
金1,000円
有効期限 令和3年2月28日まで

牧之原市お菓子引き換え券