

さあ、出かけよう！ 人やまちと つながろう！

年齢を重ねると、ひとり暮らしや家に閉じこもりがちで、人との関わりが少なくなってきました。「気軽に通える」「誰かと会って、おしゃべりできる」人と人とのつながりの場として、^{おおせき}「ほがらかサロン」があります。ほがらかサロン協力員の大関小佳枝さんは言います。「家にいても半日、ここに来て半日。同じ半日なら、ここに来りゃあいい」いつまでも健やかに過ごすために、あなたも一歩外へ出かけてみませんか。



「こんなに笑ったのは久しぶり」と会場が笑顔であふれる



脳トレを兼ねた塗り絵
それぞれ違い、同じ作品はありません



会場で血圧測定をして健康チェック



体温、血圧、日記などは「貯筋体操日誌」に記録して管理



マスク越しでもわかるにっこり笑顔

ふれあい・いきいきサロン 「ほがらかサロン」(勝間田区)

「ふれあい・いきいきサロン」は、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。勝間田区では、公民館で毎週木曜日に「ほがらかサロン」を開催しています。毎回「10分間ウォーキング」から始まり、ゲームや歌などを楽しんでいます。この日は「笑いヨガ」を体験し、皆さん、おもいきり笑って楽しんでいました。

「ここに来ると元気をもらって、若くなる!」「みんなに会えるのがうれしい」「どうしても来なくなる。スタッフがいだよ」ー。ほがらかサロンは、地域の皆さんの毎週の楽しみになっています。

サロンを支える強い味方!

ほがらかサロンでは、ピンクのTシャツを着た協力員の皆さんが、さまざまな場面でお手伝いをしています。「家族がお世話になったから地域に恩返ししたい」「みんな、がんばっているよ」「自分のためにやってる。自分が楽しいから」ー。協力員の皆さんに支えられながら、サロンはこれからも続いていきます。



人生100年 健康でいきいきと



9月19日は「敬老の日」です。敬老の日が国民の休日と定められてから、本年度で56年目になります。市内の100歳以上の高齢者は、令和4年9月1日現在42人、最高齢は107歳です。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 長寿介護課 萩原美保 ☎(23)0074

何でも「楽しい」と 感じるのが元気の秘訣

枝村 ちよさん(100歳・片浜区)

7月26日、満100歳を迎えられた枝村ちよさんが入所する施設に、息子さん夫婦と妹さんがお祝いに駆けつけました。ちよさんは「みんなが来てくれてうれしい」と、幸せそうに笑いました。ちよさんは、90歳までお孫さんのサッカーの試合を観るために、いろいろな所へ出かけました。また、シニアクラブで役員を務めたほか、ゲートボールの審判1級の資格を持ち、国体の審判員の経験もあります。

「何でもやる。何でもやってきたから」と力強く話すちよさん。現在は、車椅子でフロアを散歩し、入居者や職員など多くの人と話をするなど、とても活発です。息子さんとは交換日記をしていて、週1回の面会を心待ちにしています。またこの日、お祝いのため訪問した杉本市長に「歌が好き。何でも楽しい」と元気に話しました。



杉本市長(右)から花束を受け取るちよさん

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、昭和9年4月1日(昭和10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。



牧之原市お菓子引き換え券