

さあ、出かけよう 人やまちと つながろう

地域にはシニアクラブやサロンなど、人が集う場がいくつも
あります。
年齢を重ねると、一人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。超高齢化社会の今、住み慣
れた地域で自分らしく生き生きと過ごすために、あなたも一
歩外へ出かけてみませんか。

「大沢クラブ」

「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、
仲間づくりを通して健康づくりや社会活動
などに取り組んでいます。

大沢地区では「みんなで集まって、一緒
になにかやりたい」という思いの人たちが集
まり、「大沢クラブ」が発足しました。今年
で16年目を迎え、会員は70歳から90歳ま
での19人です。

輪投げやグラウンドゴルフ、公園の草刈り
や神社の清掃など、地域で意欲的に活動し
ています。感想を聞くと、「年は取ってきた
けど、ここへ来ると何かしら得ることがで
きるよ」「家にじっとしているより、ここ
に来てわいわい話している方が楽しい」と、
皆さん笑顔で話してくれました。



「みんな一生懸命やってくれてありがたい。やめるのは簡単だけど、
ずっと続けていきたい」と話す西川武夫会長(1列目・左から2番目)。
「会長さんについていきたい」という会員さんも。



上手く入らなくても、参加すること
に意義があるね。

高く投げても駄目。秘訣は
「ふんわり投げること」。



外に出ると
気持ちいいね。

仕事の前に草刈り
へ来ているよ。

足が痛いけど、
みんながいる
から来ているよ。



牧之原市お菓子引き換え券

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11年4月1日から昭和12
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。

米寿のお祝い お菓子券

人生百年 健康でいきいきと



誕生日会で親族の皆さんに囲まれて笑顔のきみさん^増

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6年9月1日現在48人、最高
齢は106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 ☎0074

何でも食べて元気に

たくさんのお祝いに

増田きみさん

(100歳・須々木区)

5月10日に、めでたく満
100歳を迎えられたきみさ
さん。お祝いのために訪れた杉
本市長の手を握って、「あり
がとう」と何度も繰り返し返して
喜んでいました。

きみさんは、デイサービス
に行くことが楽しみで、特に
パン食い競争やボーリングな
ど人と競うレクリエーション
が大好きです。また、いつも
施設の職員や他の利用者に、
大きい声で元気にあいさつを
しています。

きみさんには、4人の子、
11人の孫、11人のひ孫がいま
す。誕生日会には13人の親族
が集まり、にぎやかにお祝い
しました。

元気の秘訣を聞くと、「好
き嫌いなく、なんでも食べる
こと。特に肉やウナギが大好
き」と話してくれました。
これからも元気で過ごし
てください。



100歳訪問で訪れた杉本市長と一緒に記念撮影



息子たちとケーキでお祝い