

さあ、**出**かけよう～**人**や**ま**ちとつながろう～

超高齢化社会の今、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。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話を聞きました。

シニアクラブやサロンなど、地域には人が集う場があります。いつまでも元気に過ごすために、あなたも一歩外へ出かけてみませんか。

みすず 美鈴の会

「ハンドベルを奏でてみたい」という思いを持った人たちが集まった「美鈴の会」は、令和元年に発足し今年で6年目を迎えました。会員は83歳から91歳までの28人です。サロンなどで腕前を披露するために、月2回勝間田会館で楽しくハンドベルの練習をしています。練習の合間には脳トレも兼ねてクイズを出し合い、答えを聞くと「ああ～それか」と歓声や笑い声が上がっていました。

会員の声

家にいるより練習に来る方が楽しい。



演奏はまだただけど大好き！

みんなの前でやるのが張り合い。

3月に開かれたサロンでは、演奏中は緊張していましたが、終わるとほっとした笑顔に変わりました。会員からは「打楽器も入って良い演奏になった」「うまくできるかドキドキした」と感想を話してくれました。

また、観客からは「初めて聞くけど、すごくきれいな音」「生き生きとして、みんな若く見えるよ」といった感想を聞くことができました。



▶演奏がうまくできて、ほっとした表情を見せる会員

5月に開かれた川崎区貯金筋体操の会では、リーダーの大関さんの「今日は頑張らなくても張り切らなくてもいい。楽しみましょう」という掛け声で始まりました。

『みかんの花咲く丘』や『紅葉』など1時間で5曲を演奏しました。観客にもハンドベルを持ってもらい即興で『きらきら星』を披露。最後には観客のアンコールの声にも応えました。会員に今後の意気込みを聞くと、「新曲を1曲増やしたい」と語ってくれました。



牧之原市お菓子引き換え券

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12年4月1日から昭和13年3月31日までに生まれた人に郵送します。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。



人生百年時代 健康でいさいきと

今年の9月15日は「敬老の日」。敬老の日が国民の休日と定められてから今年で59年目になります。市内の100歳以上の人は、令和7年9月1日現在43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。

問い合わせ 長寿介護課 萩原 ☎0074

元気の秘訣は「好きな物を食べたいだけ食べる」こと

岸端とささん（100歳 川崎区）

4月24日に、めでたく満100歳を迎えられたとささん。杉本市長がお祝いのため訪問した際には「お祝いしてもらって、一生の思い出になった」と喜んでいました。

元気の秘訣は「我慢しないで好きな物をたくさん食べること」。ステーキが大好物だと言い、「いつまで食べられるか分からない。おいしく食べられるうちに、食べたい物を食べる」と話してくれました。

とささんは、入所している施設で毎日日記を書くなどの日課があり、規則正しい生活を送っています。特にバレーなどのスポーツ観戦が好きで、皆さんとよくおしゃべりしています。とささんには、3人の子、7人の孫、9人のひ孫がいます。誕生日会には15人の

親族が集まり、にぎやかにお祝いしました。「元気な顔を見せてくれるのが嬉しい。また、みんなで会いたい」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。



▶お祝いの花やプレゼントをもらうとささん