

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。

榛原あじさいの会

榛原あじさいの会は、健康づくりを目的に、音楽に合わせた振り付けを覚え、みんなで楽しく踊る活動をしています。

会員は70歳代の細江・静波区民が中心で、月1回程度老人福祉センター龍眼荘で練習を行い、「まきのはら産業フェア」などの場で披露しています。

会員からは、「体を動かすことで気分がリフレッシュでき、振り付けを覚えることで脳のトレーニングになる」という声を聞くことができました。5月からは新しい会員も加わり、より楽しく元気な会となっています。



▲健康づくりとして、音楽に合わせて踊る様子
▲体を動かしてリフレッシュした会員

相良生き生きクラブ

地域の高齢の方々が生き生きとした毎日を過ごせるよう、相良コミュニティ防災センターで月2回活動しています。

さまざまなレクリエーションやお出かけ、小学生との交流などとおして、認知症の予防や参加者の憩いの場となっています。

参加者からは、「クラブの活動をとおして気分が明るくなったり、地域とのつながりを楽しむことができています」という声がありました。

自宅から一歩外に出て、近所の友人たちと交流することが健康長寿の秘訣ではないでしょうか。



▲室内でグラウンドゴルフをして体を動かす
▲スタンプを押してカレンダーを作る会員

人生百年時代 健康でいきいきと

～9月21日は敬老の日～

今年の9月21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60年目になります。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 前田 ☎0074

何事にもチャレンジ 初心者からでも県代表へ

ながた かずよ 永田 和代さん（69歳 白井区）

令和6年に開催された「ねりんピックはばたけ鳥取大会」のeスポーツ種目（※）において、静岡県代表として出場40チーム中で所属するブロックにて優勝し、全体で5位入賞を果たすという素晴らしい成績を収められた永田さん。

現在では、これまでの経験を生かし、市内各所で60歳以上の方々を対象として開催している「脳トレリズムゲーム教室」の講師として指導に当たり、eスポーツの普及と、高齢の方々の健康づくりやコミュニティづくりにご尽力されています。初めてeスポーツ競技に参加して以来、現在ではライフワークとして自身でも楽しめるとともに、競技の指導や普及に当たる姿はとても輝いています。

「何事にもチャレンジすることを大切にしているが、初心者から始めてこの年齢からでも県の代表として活躍できるなんて思ってもいなかった」と笑顔で話す姿が印象的でした。永田さんのますますの活躍を願っています。

（※）エレクトロニック・スポーツの略。コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技と捉えるもの。



▲令和6年度大会にて入賞



▲太鼓をたたくゲームが得意だと言う永田さん



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13年4月1日から昭和14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。