



自宅の庭木を剪定する宮崎實さん

船木在住
宮崎 實さん (92歳)

宮崎實さんは、大正4年2月7日生まれの92歳です。27歳の時に始めた庭木の剪定が趣味です。その剪定技術は、資格を取得するほどの腕前です。シルバー人材センターの会員でもある宮崎さんは、剪定の依頼があれば、今でも剪定ハサミを持って出向きます。剪定後の出来合いを見るのも楽しみのひとつで、旅行先でも目につく木々の剪定具合が気になるそうです。

野菜盛りの味噌汁は体にいいですよ

元気の秘訣

- その1. 趣味を持つこと
- その2. 体を動かし、あちこち痛いと言わないこと
- その3. 毎朝、自分で料理を作ること



笑顔でいると元気が出ますよ



元気の秘訣

- その1. 肉や魚は食べず、野菜を食べること
- その2. 笑顔で笑うこと
- その3. 体操をすること

濱田レイさんは、明治41年5月1日生まれの99歳です。濱田さんは、毎朝、布団の中で手足を動かすなどの軽い運動をしてから、起床します。1日の始まりは、朝の一杯のお茶です。自分でお湯を沸かし、お茶を飲みます。食事も、自分で作って食べます。元気の源は、野菜料理と味噌汁を自分で作って食べるからだそうです。90歳の頃までは、自分で味噌を造ったり、タケノコを掘ったり、畑仕事をしたりされていました。楽しみは、週に1回のデイサービスで、若い人たちと一緒に体操をしたり、歌を歌ったり、お風呂に入ったりすることだそうです。元気の秘訣を尋ねると、「笑うこと」と話す濱田さん。若い頃、運動会の選手であった話やお盆や正月に集まる家族の話をする濱田さんの笑顔は素敵でした。



第21回参議院議員通常選挙で投票をする濱田レイさん

久富木在住
濱田 レイさん (99歳)

気持ちよい汗をかくと焼酎もおいしい



元気の秘訣

- その1. くよくよしないこと
- その2. 多趣味であり、好きなことに没頭すること
- その3. 体を動かし、汗を流すこと

国道267号線歩道の草取りに向かう室屋光二さん



柏原在住
室屋 光二さん (93歳)

室屋光二さんは、大正2年9月10日生まれの93歳です。趣味は絵画で、自宅には、これまで自分が描いた作品が、ずらりと並んでいます。今は絵を描くことはないそうですが、「絵画は、空間の美が素晴らしい」と絵を描く楽しさを話されました。以前住んでいた住居は水害にあり、多くの作品が流失したそうです。室屋さんは、踊り好きでもあり、高齢者大学の民謡講座に在学中は、民謡が流れると、歌は歌わず、ついつい踊りを踊ってしまうこともあったそうです。

元気の秘訣を尋ねると、「体を動かし、汗を流すこと」と話す室屋さん。家の草取りは妻がするからと、天気が良い日は一輪車にスコップやほうきを積んで、歩いて、自宅の近くの国道267号線へ向かい、国道沿いの歩道の草取りをします。汗を流した後はもちろんのこと、毎日の晩酌は欠かせないとのこと。

長寿万歳!! この町に生きる

「この町に生きる」の目標

- 一、すべての高齢者が安心して自立した生活ができる、保健・福祉のまちづくりを進め、ふれあいの輪を広げよう。
 - 二、高齢者の知識、経験や能力を生かした、就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう。
 - 三、高齢者の介護予防、生きがい・健康づくりへの取り組みを進めよう。
 - 四、高齢者の人権を尊重し、「認知症」と介護問題をみんな考えて、高齢者や介護者を支える取り組みを積極的に進めよう。
 - 五、高齢社会における家族や地域社会等の役割を理解し、お互いに協力して活力ある長寿社会をつくろう。
- 9月17日は、敬老の日です。多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿をお祝いする日です。また、15日から21日までの1週間は老人週間です。老人週間は「国民の間に老人の福祉への関心と理解を深める」「老人が自らの生活の向上に努める意欲を促す」という二つの目的のために設けられています。
- 本町の高齢化率は平成19年8月1日現在で、34.8%と高く、既に超高齢社会を迎えています。このような中、町内では元気でいきいきと暮らす高齢者の方々がたくさんいらっしゃいます。今回、元気に暮らす6人の高齢者を紹介し、すこやかな長寿社会創造のヒントを探ります。