

笑顔で築こう健康長寿社会



9月20日は、長年社会に貢献されてきた高齢者を敬愛し長寿を祝う「敬老の日」です。高齢者の方は自身の高齢期のあり方を考え、高齢者以外の方も一人一人が家庭や職場、学校、地域社会などで高齢者との関わりを深め、誰もが安心して暮らせる社会について考えてみませんか。

厚生労働省の発表によると、昨年の日本人の平均寿命は男性81・6歳、女性87・7歳と世界でもトップクラスの長寿国となっています。本町の高齢化率は令和3年8月1日時点で41・6パーセントで、昨年よりも0・7ポイント上昇しており、今後もその割合は高くなっていくことが予想されます。

いつまでも健康で長生きできるよう、町では介護予防や健康づくりに向けた事業に取り組んでいます。今月号では町内でいきいきと過ごす元気長寿者やサロン、高齢者クラブの活動を紹介します。

元気長寿者を紹介します

もうすぐ百歳!

植村千冬さん (99)
平川地区



明 るい笑顔が印象的で、訪問すると手拍子に手踊りで出迎えた植村さん。8人きょうだいの次男として平川地区に生まれ、戦時中は、満州、朝鮮、台湾、フィリピンなどで兵役を経験。本町に帰ってからはテレビなどの機械修理の仕事をする一方、父親の代から続く「植村配給所」で精米や米の卸業を88歳まで続けました。

90歳目前まで身の回りのことは自分でしていた植村さんは、10月に100歳を迎えます。家族は「とにかくほめて、必要な手助けを行う」と話し、在宅での生活を続けています。日中は新聞やテレビを見て過ごし、新聞は隅々まで読むという植村さん。特に楽しみにしているのは連載小説で「続きが待ち遠しい」と話しました。

諏訪 葉子 さん (98)
白男川地区



永 野地区で生まれた諏訪さんは、父親の仕事の関係で鹿児島市内に転居しその後満州へ。終戦の年に結婚、帰郷しました。

朝5時頃に起床し、朝食の準備をして約1時間かけお経をあげることが日課。家庭菜園の草取りも行い、今年はキュウリやナス、ニガウリなどの夏野菜が豊作だそうです。健康の秘訣は「毎日欠かさず飲んでいる黒酢」と話す諏訪さん。グラウンドゴルフやころばん体操にも参加し、「家では足や腰が痛いということもありますが、グラウンドゴルフをしているとスタスタと動ける」と健康づくりに励んでいます。12人のお孫さんと23人のひ孫さんに会うことが何よりの楽しみ。「いつか、やしゃごにも会えるかも?」と笑顔を見せました。

01 ころばん体操

体力に応じたおもりを使い、童謡にあわせて体操します。週1回のトレーニングを続けることで筋力の維持につながり、転倒や寝たきりを防ぎます。

毎週火曜日に集まっころばん体操やグラウンドゴルフ、暑いときは室内でトランプをしています。健康づくりとおしゃべりの場になっていて楽しいですよ。鍵当番を交代制にすることで責任感を持てるようにしています。

上村 幸枝 さん (74)



おぼるの花会

02 高齢者クラブ・サロン活動

グラウンドゴルフや脳トレ、茶話会など各団体が内容を工夫して活動をしています。健康維持だけでなく、地域の見守りや支援活動にもつながっています。

時吉区高齢者クラブでは5年前から休耕地を利用して、ヒマワリを植えています。今年も草を払ったり耕したりして、6月末頃に種を植えました。地域の子もたちや通りかかった人に喜んでもらえたらうれしいですね。

吉祥庵 正義 さん (79)、 田中 俊徳 さん (79)



時吉区高齢者クラブ

03 高齢者元気度アップ・ポイント事業

65歳以上の町民が行う、介護予防や健康づくり活動などに1回1ポイント=100円を交付します。年間50ポイントまで集められ、年度末に指定の口座に振り込みます。

全身運動で泳いだり歩いたり体力にあわせてできるのが水泳の良いところ。私も毎年ぎっくり腰になっていましたが、泳ぎ始めてからすっかり治りました。貯めたポイントで、年間利用料のほぼ半分が返ってくるのもありがたいです。

西 徳雄 さん (72)



水泳たのしもう会

04 敬老商品券の贈呈

町では、長寿を祝福し敬老の意を表するために毎年9月に80歳と90歳の方に敬老商品券を贈呈しています。詳しくは、高齢者支援課高齢者支援係にお問い合わせください。電話：53-1111 (内線2171)

- 対象者 ※9月1日時点で1年以上居住している方
- ・90歳到達者 (昭和5年9月2日～昭和6年9月1日生まれ)
 - ・80歳到達者 (昭和15年9月2日～昭和16年9月1日生まれ)



- 商品券の額
- ・90歳到達者：1万円
 - ・80歳到達者：5千円
- 商品券の使用について
- ・町内の各商店で利用できますがおつりはできません
 - ・使用期限は令和4年2月28日までです