

「元気の秘けつ」、教えます

長寿福祉課 ☎(88)8116

皆さんは、地域の人たちとともに活動したり、趣味に熱中したりしていますか。病气やけがなどをすることなく、健康で元気に、生き生きと毎日を過ごすことは、誰もが目標とすることでしよう。趣味や生きがいを持ちながら、毎日を元気に過ごしている市内5人の高齢者に、「元気の秘けつ」を伺いました。



よしだ とくこ さん
吉田 登久子さん
(88歳・和田)

東京オリンピックを
楽しみにしています!

30年ほど前に民謡を始め、現在は須賀川民謡クラブの会長として、仲間とともに公民館で活動しています。また、幼少期から体を動かすことが好きで、様々なスポーツを経験し、現在も卓球やバウンドテニス、ラバーバレーボールなどで、週1回汗を流しています。卓球をする元気な姿に、「登久子さんを見本にしたいと仲間から言われる」と笑顔で話していました。

元気の秘けつは「好きなものを食べ、よく眠ること」。また、「東京オリンピックを見たいので、元気で過ごしたい」と意欲を持って話してくれました。



軽快なフットワークから力強く打ち返す!



きみじま かず いち さん
君島 主一さん
(85歳・朝日田)

人との触れ合いで
元気をもらう

須賀川美術協会会長と文化祭実行委員長を務めています。児童への美術教育を目的とした「新しい絵の会」の創立会員で、現在も常任委員を務めています。また、大人の絵描き団体である「AJAC」の役員や、看護学院で絵の非常勤講師も務めていました。

展示会に出品したり、海外旅行に行ったりすることも多く、絵を描いているといろいろな人たちとの触れ合いがあるそうです。そのため、様々な刺激を受ける機会があり、それが君島さんにとって「元気の源」になると笑顔で話してくれました。



絵の創作に没頭する君島さん

26・2%
本市の高齢化率は

今年7月末現在の市の人口は7万7210人、うち65歳以上の人口は2万224人で、高齢化率は26・2%です。県全体では約30%なので、本市は県全体よりも、高齢化率が低くなっています。

ご紹介した5人をはじめ、歳をとっても生きがいを持って、元気に毎日を過ごしている高齢者がたくさんいます。いつまでも趣味や生きがいを持つことが、元気で長生きの秘けつです。



みぞぐち てるこ さん
溝口 照子さん
(87歳・岡東町)

サークル活動が
生きがいです

平日は毎日、自転車に乗って西袋公民館へ通い、様々な活動に参加し、地域の仲間と話をしています。約30年前から「ちぎり絵」や「くるみ絵」を作製し、「3B体操」「大正琴」「詩吟」などの愛好会に所属して活動しています。「ちぎり絵やくるみ絵などの作品は、出来上がったときが楽しい」と笑顔で話してくれました。

また、75歳まで詩吟の団体に所属して県内を歩き、活動していたそうです。

年齢を感じさせず、毎日生き生きと活動する溝口さんは、とても輝いています。



すてきな音楽で人々を魅了します



さがら よし かず さん
相楽 嘉数さん
(82歳・大久保)

体を動かし、
毎日元気!

タクシーの運転手を27年間勤めた後、国会議員の秘書を務め、現在は岩瀬地区老人クラブ連絡協議会長と、上大久保老人クラブの会長を務めています。

また、大久保地区のマレットゴルフ愛好会に所属し、20人ほどの仲間とともに楽しんでます。毎月開催される地域の大会にも参加。優勝カップに約150本のペナントが付いている、歴史ある大会だそうです。

昔から体を動かすのが好きで、ソフトボールや器械体操などをしていたという相楽さんは、現在も、ほぼ毎日マレットゴルフの練習で汗を流しています。



マレットゴルフ大会に元気に参加

●本市の人口(平成29年7月末現在)

区分	男	女	合計	高齢化率
総人口	37,964人	39,246人	77,210人	
うち65歳以上	8,721人	11,503人	20,224人	26.2%
うち75歳以上	3,608人	6,255人	9,863人	12.8%

(住民基本台帳データより)



さとう かず よし さん
佐藤 和良さん
(79歳・雨田)

自分の技術を
伝えたい

厚生労働省認定の「ものづくりマイスター」で、「金のためぎ像」の生みの親でもあります。大きなためぎ像は大東地区に4体あり、平成13年に開催されたうつくしま未来博では、360体の小さなためぎ像を、日本全国からの来場者に販売しました。

また、佐藤さんは県内各地の小中学校などを回り、泥だんごの作製教室を開いています。参加者は、大人も子どもも夢中になって作っているそうです。未来を担う子どもたちの人材育成を目的に、日々「ものづくり」の楽しさを伝えています。



小学生からのメッセージを読む佐藤さん