



水野の ヨシノさん(100歳・小作田)

変わらぬ歌声を いつまでも

大正琴や三味線、民謡と、昔から音楽が大好きな水野さん。元気の秘けつは「歌うこと」と教えてくれました。月3回、歌謡教室に通っており、昨年の市老人クラブ連合会主催の発表会では、99歳という最高齢で、大勢の前で歌声を披露しました。今年の老人クラブ発表会の歌の披露がとても楽しみです。

また、毎日の早起きと朝・昼・夕3回のラジオ体操を欠かさず、健康的な生活を続けています。「ラジオ体操のテレビ番組が休みでも、50年以上続けているから体が覚えていて」と笑顔で話してくれました。



感情を込めて歌い上げます



岡谷の 久則さん(88歳・南上町)

積極的な活動が 元気の源

地域老人クラブの上町長寿会長を務めている岡谷さん。老人クラブの書類を会員に配付するときは、元気に自転車で行く各会員宅に訪問しているそうです。

また、グラウンドゴルフやウルトラ長寿体操などの運動も毎週行っており、活発に活動しています。

元気の秘けつは「日課の家庭菜園」とのこと。トマトやキュウリ、ナスなどを育てており、化学肥料を使わない



丹精込めた野菜の収穫は喜びもひとしおです

め、土壌作りが大変だと教えてくれました。「今後は上町長寿会で、会員同士が作った野菜を持ち寄り、みんなで食べたい」と朗らかに話してくれました。

9月は敬老月間です。人との交流や趣味・生きがいを持ち、心身ともに健康を保ちながら元気に過ごしている4人に「元気の秘けつ」を教えていただきました。

☎長寿福祉課 (88)8116



「元気の秘けつ」

教えます！

様々な世代との 交流が生きがい

元気の秘けつは「地域の人と交流すること」と教えてくれたのは、塩田老人クラブの会長を務める並木さん。稲作や昔遊びの伝承など、三世交代交流活動の講師としても活躍しており、地域の子どもたちから高齢者まで多くの皆さんから慕われています。



家族と過ごす時間は幸せなひととき

家族や老人クラブ会員、地域の子どもたちとのコミュニケーションが楽しく、特に稲作や昔遊びを教えた子どもたちが、数年後も覚えていてく

れて、挨拶をしてくれたことに喜びを感じたそうです。「今年の楽しみは、家族とバーベキューをすること」とうれしそうに話してくれました。



並木の 金幸さん(76歳・塩田)



三浦の 朝子さん(86歳・今泉)

歌から元気をもらい いつまでも明るく

元気の秘けつは、演歌歌手の福田こうへいさんの歌を聴くことと教えてくれた三浦さん。旦那さんを亡くし気落ちしていたところ、姉の勧めで福田こうへいさんを知り、歌詞や声、人柄などの良さに惹かれファンになったそうです。今では日課として、朝と晩に歌を聴いたり、1週間ごとに歌番組をチェックしたりしているそうです。

また、お気に入りの歌を聴きながら、旦那さんの日記や



旦那さんとの思い出の写真は宝物

写真などを見て、思い出を振り返っているとのことでした。「これからも元気で健康に過ごし、近くで福田こうへいさんの公演があれば行ってみたい」と話していました。