



千坂 勝春さん(84歳・北横田)

元気の秘けつは「集会に参加しているみんなを楽しませること」と教えてくれたのは、石の花老人クラブ会長といきいき・わかば代表を務めている千坂さん。
県外から移住してきた千坂さんは、当時、地域の交流が少ないと感じ「みんなが楽しく交流する場を作りたい」と考えたそうです。そこから周囲の人に声を掛けて、グラウンドゴルフを企画し、その後も様々な企画をしています。

みんなが集まる場で笑顔が生まれる



みんなで楽しめる内容を企画しています

「コロナ禍が収束したら、みんなを県外旅行に連れていきたい」と話す千坂さんは、たくさんの人を楽しませるため、今も様々なイベントを企画しているようです。



橋本 千カさん(90歳・吉美根)

橋本さんは、公民館事業に積極的に参加し、小・中学生に門松作りや団子さしなどの伝統行事を伝えていきます。
「元気でいられるのは、吉美根和み会のおかげです。週2回の活動の中で、会員の皆さんとお話することが本当に楽しみ」と教えてくれた橋本さん。吉美根和み会では、かるたやカラオケ、市歌の合唱など、様々な行事で仲間と交流しているそうです。



吉美根和み会の仲間と一緒に健康体操

を大切に」という、親の教えを大事にしています。「この言葉のおかげで夫をはじめ、たくさんの方々に会うことができました。」と笑顔で話してくれました。

教えます

「元気の秘けつ」

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」を教えてくださいました。

☎長寿福祉課 ☎(88)8116



楽しく体を動かし大切な仲間と交流

元気の秘けつは「教員として長年勤め、そこで出会えた人や地域の方々とはコミュニケーションを取りながら、楽しく体を動かすこと」と教えてくれた吉田さん。教員時代の仲間とのゴルフや、上町老人クラブでのグラウンドゴルフ大会に欠かさず参加するなど、たくさんの交流の中で体を動かし、多いときは1週間に5日も運動をしているそうです。
また、松明あかしや牡丹園



仲間とのグラウンドゴルフでいつまでも元気



吉田 尊夫さん(85歳・北上町)

など市内の名所を水彩画で描くなど、多趣味で活動的です。毎日の楽しみは「奥さんのおいしい手料理」と笑顔でうれしそうに話していました。



小島 テツさん(91歳・和田)

頭の体操と会話でいつまでも明るく

健康教室への参加やグラウンドゴルフ、健康麻雀など多趣味な小島さんは、健康麻雀で頭と手先を使ったり、仲間と会話したりすることが元気の秘けつだそうです。
健康麻雀は「仲間と楽しく会話ができるだけでなく、場の状況を考えながらプレーする必要があるので頭の体操になり、認知症の予防になる」と魅力を語ってくれました。

ほかに、毎日の散歩やラジオ体操などで体を動かし、



仲間と一緒に楽しく頭の体操

明るく元気に健康生活を続けています。
小島さんは「家族からプレゼントされた本を読むことがいつも楽しみ」とうれしそうに話してくれました。