

家族に会うのが楽しみ

□□□□さん
(浅見内4区)



「娘や5人の孫たちが遊ぶにけるのが楽しみ」と□□さん。若いころは、大工として硫黄島で働いていたそうです。また、山の仕事もしていたそうで、仲間と協力し、2人で4尺8寸の大木を切ったことが良い思い出となっているとのことでした。

長寿の秘訣は、「家族に会うこと」と話していました。

夫婦そろって卒寿

□□□□さん
(八田)



2年前に90歳となった夫の□□さん(写真右)とともに卒寿を迎えられた□□さん。町内の縫製会社に勤めていた時のことが良い思い出になっているそう、今でも針仕事に得意だそうです。

長寿の秘訣は、「毎朝、コップ一杯の水を飲むことや、畑仕事で体を動かすこと」と話していました。

家族円満で長寿

□□□□さん
(高崎)



若いころは大工の仕事をしていたという□□さん。その技術を生かし、平成5年に開催されたきやどっこまつりのちよな掛け競演会では、2位に輝いたそう。ノンアルコールビールでの晩酌が楽しみとのことで、長寿の秘訣は、「家族みんな仲良く過ごすこと」と話していました。

これからお元気で。

元気に長生き!

町で90歳を迎えられた方をご紹介します
※編載を希望しない方は、お祝いに伺う際にお知らせください。

◆90歳を迎えられた方(9月20日現在)

- 8月21日 □□ □□さん(広青苑)
- 8月24日 □□□□さん(館町)
- 8月28日 □□ □□さん(紀久栄町)
- 8月28日 □□ □□さん(御蔵町)
- 9月1日 □□ □□さん(町村)
- 9月10日 □□ □□さん(平ノ下)
- 9月14日 □□□□さん(高崎)
- 9月15日 □□ □□さん(八田)
- 9月16日 □□ □□さん(浅見内4区)
- 9月18日 □□□□さん(岡本一区)

歌うことが好き

□□□□さん
(御蔵町)



「月1回の、近所の方とのカラオケが楽しみ」と□□さん。「じゃんがら節」が得意で、皆さんから上手と評判になっているそう。踊りも得意で、若いころは日本舞踊を習っていたとのこと。長寿の秘訣は、「毎朝5時に起きて、畑仕事に精を出すこと」と話していました。

風景を眺めるのが楽しみ

□□□□さん
(広青苑)



若いころは、中学校の教師として働いていた□□さん。「教え子たちに声をかけられるのが嬉しい」と話していました。楽しみにしていることは、天気の良い日に外へ出て、四季の移り変わりを見ることだそう。長寿の秘訣は、「好き嫌いや何でもよく食べる」と話していました。

「健康長寿ピクス」を開催します

運動を通して体力の低下予防や気分をリフレッシュしたい方の参加をお待ちしています。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
 - ▶日時 10月26日(月) 午前10時～午前11時
 - ▶場所 町役場2階 正庁
 - ▶講師 健康運動指導士 白沢 尚大さん
 - ▶内容 ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等
 - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶申し込み 10月23日(金)まで
- ※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。

「脳はつつ教室」を開催します

- ▶対象者 物忘れが気になる方、認知機能を高めたい方、認知症を予防したい方
 - ▶日時 10月22日(木) 午前10時～午前11時30分
 - ▶場所 内川地区公民館
 - ▶内容 認知症予防のための講話・実技
 - ▶持ち物 上履き、筆記用具、タオル、飲み物、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶講師 健康運動指導士 加藤 光葉さん
 - ▶申し込み 10月21日(水)まで
- ※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。

おしゃべりが好き

□□□□さん
(平ノ下)



「週に2回のデイサービスに通うのが楽しみ」と□□さん。皆さんとおしゃべりをして楽しい時間を過ごしているとのこと。畑仕事が好きで、今はスイカなどを育てているそう。長寿の秘訣は、「好き嫌いや何でもよく食べることや、皆さんとおしゃべりを楽しむこと」と話していました。

民謡が得意

□□□□さん
(町村)



「近所の友達と会って、おしゃべりをするのが楽しみ」と□□さん。民謡が得意で、よく舞台上で歌を披露し、皆さんから褒められたことが良い思い出となっているそう。長寿の秘訣は、「何でもよく食べ、畑仕事で体を動かすこと」と話していました。

歴史の講義が楽しみ

□□□□さん
(紀久栄町)



率浦大学の学習会に参加し、歴史の講義を聞くのが楽しみだという□□さん。高校時代はラグビーに打ち込み、その後は、20年ほど弓道を習っていたそう。長寿の秘訣は、「率浦大学の活動に参加し、皆さんとお話を楽しむこと」と話していました。

お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)