

# 元気な歯っていいね! 虫歯ゼロ

## ▶2月18日健診

『三つ子の魂百まで・・・』といわれますが、3歳は心身の発達上、節目となり極めて重要です。

この時期に乳歯の歯列はほぼ完成するので、家族みんなで協力しあい、正しい歯の健康維持について基本を身につけましょう。



□□ □□くん (新里町) □□ □□ちゃん (蓬内台)



□□□□ちゃん (岡本一区) □□□□くん (西磯ノ目) □□ □□くん (畑 町) □□ □□くん (下樋口)

## 4月1日から高校生等も医療費無料に 福祉医療制度(マルフク)を拡充します

現在15歳(中学生)まで補助対象となっている福祉医療制度(マルフク)を、4月1日から18歳(高校生等)まで拡充します。対象となる方には受給者証を送付していますので、ご確認ください。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5128)

## 「健康長寿ビクス」を開催します

運動をとお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。

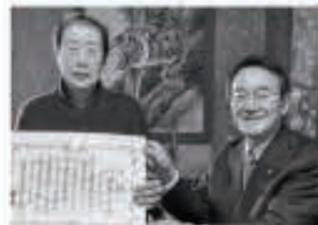
- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
  - ▶日時 4月26日(月) 午前10時30分～午前11時30分
  - ▶場所 五城館1階 多目的ホール
  - ▶講師 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
  - ▶内容 ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等
  - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
  - ▶申し込み 4月23日(金)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

どちらも、五城目町はつつポイント事業の対象です  
お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)

## これからもお元気で。 元気に長生き!

### おしゃべりが好き

□□□□さん (落合)



「近所の友だちとおしゃべりが楽しみ」と□□さん。若いころはよく旅行に出かけていたそう。佐渡や東京などへ行った時のことが良い思い出になっているとのことでした。長寿の秘訣は「好き嫌いなくなんでもよく食べることや、畑仕事や草取りで体を動かすこと」と話していました。

### 歌うことが好き

□□□□さん (町村)



「孫やひ孫に会うのが楽しみ」と□□さん。歌うことが好きで、20年ほど前までは、友人と一緒にカラオケに行っていたそうです。今は、毎日欠かさず散歩をし、体を動かしているとのことでした。長寿の秘訣は、「豆類を好んでよく食べていること」と話していました。

### 趣味は布絵

□□□□さん (黒土2区)



「5人の孫たちが遊びに来るのを楽しみにしている」と□□さん。布を貼り合わせて作る「布絵」が得意で、完成した作品は額の中に入れて、大切に飾っているとのことでした。長寿の秘訣は「みんなが良くしてくれることや、除雪などをして毎日よく体を動かすこと」と話していました。

## 祝100歳!



「孫やひ孫に会うのが楽しみ」と□□さん。歌うことが好きで、20年ほど前までは、友人と一緒にカラオケに行っていたそうです。今は、毎日欠かさず散歩をし、体を動かしているとのことでした。長寿の秘訣は、「豆類を好んでよく食べていること」と話していました。

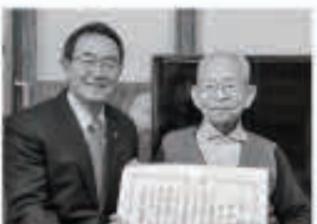
### 家族の支えで長寿

□□□□さん (上山内・大正10年生まれ)

2月20日、□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。八郎瀧町で生まれ育ったタエさんは、20歳のときに夫の□□さん(故人)と結婚。農家へ嫁いだということもあって、田んぼ仕事や畑仕事に一生懸命取り組み、家族を支えました。仕事熱心な□□さんが息抜きとして楽しんでいるのが旅行で、いろいろなところへ行った中でも、率浦大学で知り合った友人たちと一緒に、九州で10日間滞在した時のことがとても良い思い出となっているそうです。□□さんは、「今もこうして元気に過ごすことができています。若いころに農業などを一生懸命がんばった経験が礎となっていることや、家族のみんながいつも支えてくれているおかげ」と話していました。

### よく噛んで健康維持

□□□□さん (長町)



町で歯科医師として働いていた□□さん。町内や井川町の小学校では、学校医を務めていました。27歳のころに始めた弓道は六段の腕前があり、毎朝6時30分に道場へ通っていたそうです。長寿の秘訣は、「よく噛んで食べることで、家族からの支えがあるおかげ」と話していました。

### 読書が楽しみ

□□□□さん (畑町)



「本を読むことを楽しみながら過ごしている」と□□さん。若いころから読書が好きで、そのほかにも、生け花や洋裁などを習っていたそうです。長寿の秘訣は「早寝早起きなど規則正しい生活習慣を心がけることや、みなさんからの支えのおかげ」と話していました。