

### 「健康長寿ピクス」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 10月11日(月)、10月25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、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 各日程前の金曜日まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

### 「すっきりストレッチ教室」を開催します

椅子に座りながらできるストレッチ（チェアバレエ・エクササイズ）を行います。

- ▶対象者 高齢者
  - ▶日時 10月21日(木)、11月11日(木)  
午後2時～午後3時
  - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
  - ▶講師 H&A MOVEMENT 高橋寿美子さん
  - ▶内容 ストレッチ
  - ▶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 各日程の前日まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

### 歯と口腔の健康づくり教室を開催します

歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむことだけでなく、全身の健康の保持増進、認知症や感染症予防につながる事がわかってきています。正しい知識を持って健康長寿を目指しましょう。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 10月20日(水)  
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 歯科衛生士、保健師
- ▶内容 口腔機能低下予防のための講話
- ▶持ち物 筆記用具、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19日(火)まで

### 「やさしい健康運動教室」を開催します

椅子上で行うことができるストレッチを中心にした運動教室です。

- ▶対象者 高齢者
  - ▶日時 10月15日(金)  
午後1時30分～午後2時30分
  - ▶場所 内川地区公民館 3階
  - ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
  - ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニング等
  - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい内靴、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14日(木)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。

### 「男性のための健康運動教室」を開催します

男性を対象とした運動教室です。今の体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 高齢者(男性)
  - ▶日時 10月29日(木)  
午後1時30分～午後2時30分
  - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
  - ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
  - ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等
  - ▶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28日(水)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。

## これからもお元気で。元気に長生き!

町で100歳と90歳を迎えられた方をご紹介します

- ◆100歳を迎えられた方 (9月20日現在)
  - 9月 1日 □□□□□さん (広青苑)
  - 9月 4日 □□□□□さん (恋地)
  - 9月11日 □□ □□さん (古川町)
  - 9月13日 □□□□□さん (森山荘)
  - 9月13日 □□□□□さん (富田)
  - 9月19日 □□□□□さん (森山荘)
- ◆90歳を迎えられた方 (9月20日現在)
  - 9月10日 □□ □□さん (下樋口)
  - 9月12日 □□□□□さん (落合)
  - 9月13日 □□ □□さん (森山荘)
  - 9月15日 □□□□□さん (新里町)
  - 9月20日 □□ □□さん (紀久栄町)

※掲載を希望しない方は、お祝いごとの際にお知らせください。

### 歌うことが好き

□□□□□さん (恋地)



「歌うことが好き」と□□□□さん。若いころは兄と2人で、町内のいろいろな集まりの場で歌を披露したそうです。また、馬や牛を飼っていたそうです。今振り返ってみると、朝から忙しくも毎日がとても充実していたとのこと。 「みんなからの支えがあること」が、長寿の秘訣と話していました。

### 祝100歳! 毎日のごはんが楽しみ



□□□□□さん (広青苑・大正10年生まれ)

9月1日、□□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。脇乙で生まれ育った□□□□さんは結婚して嫁いだのち、子どもは2人、孫は2人に恵まれました。若いころからずっと仕事一筋だった□□□□さんは、一生懸命田んぼや畑での農作業に取り組む傍ら、新聞配達の仕事をし、家族を支えました。 また、手先が器用で、針仕事はお手のもの。また、その中でも特に刺し子が得意とのことでした。 現在は、入所している施設で、皆さんに囲まれながら元気に毎日を過ごします。 いちばんの楽しみは「毎日おいしいごはんを食べること」だそうです。「好き嫌いなくなんでもよく食べることが長生きの秘訣かもしれない」と話していました。

### 釣りが好き

□□□□□さん (紀久栄町)



スキーが得意な□□□□さん。仲間と泊まりがけで八幡平へ行った時のことが良い思い出となっているそうです。趣味は釣り、現在もアユ釣りが渓流釣りへ出かけているとのことでした。 長生きの秘訣は、「周囲の人や環境に恵まれていることや、趣味に打ち込んで気分転換をすること」と話していました。

### ひ孫に会うのが楽しみ

□□□□□さん (富田)



「ひ孫たちの成長を見るのが楽しみ」と、□□□□さん。みんなが自宅へ遊びにくるのを楽しみにしているそうです。若いころは林業に励み、出稼ぎで種子島や北海道へ行くなどして家庭を支えました。その後、80歳のころまで仕事を続けたそうです。 長寿の秘訣は、「みんなからの支えがあること」と話していました。

### スポーツ観戦が好き

□□□□□さん (下樋口)



高校時代はラグビー部の創部メンバーだった□□□□さん。若いころに花園ラグビー場で秋田工業高校の試合を観戦したことがとても良い思い出となっているそうです。今は、ひ孫との会話から成長を実感するのを楽しみにしているとのことでした。 長寿の秘訣は、「自然体でいること」と話していました。

いずれも、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)