

心の健康づくりセミナーを開催します

町では、秋田県いのちの日(3月1日)・自殺予防強化月間(3月)にあわせ、『心の健康づくりセミナー』を開催します。

今回は心の健康づくり・うつ予防で重要な「活動・笑い」がテーマで、日本でただ一人のお笑い理学療法士と自負して活躍されている日向亭 葵さんによる笑っているうちに専門的な話が頭に入る講話があります。

友人等お誘い合わせも歓迎です。ぜひご参加ください。

- ▶開催日 3月20日(水) 午後1時30分～午後3時
- ▶場所 五城館 1階ホール
- ▶講話 『生涯現役を目指す! エアリハ健康術～一生もの笑顔で、幸せの分かち合いを～』
- ▶講師 日向亭 葵さん
- ▶参加費 無料

※参加希望の方は、下記までお電話ください。



日向亭 葵さん

女性のヘルスアップ講座を開催します

町では、女性の健康づくりに焦点を当てた健康講座を開催します。

地元テレビ局にて情報番組の料理コーナーを長年担当している料理研究家 高堂路子さんをお迎えして、健康的な食事について楽しく分かりやすく学ぶ機会となります。

友人等お誘い合わせも歓迎です。ぜひご参加ください。

- ▶開催日 3月27日(水) 午後1時～午後3時30分
- ▶場所 五城館 1階ホール
- ▶内容 講話・寸劇など
- ▶講師 料理研究家 高堂 路子さん
- ▶対象者 女性のみ
- ▶参加費 無料

※参加希望の方は、下記までお電話ください。



高堂 路子さん

お申し込み・お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

五城目子育てフォーラムを開催

子育て支援センターこどもの木主催の「五城目子育てフォーラム」を開催します。

フォーラムには、町在住の子育て団体の皆さんも参加し、子育ての現状やこれらについてお話ししてもらいます。

- ▶日時 3月18日(月) 午前10時～
- ▶会場 朝市ふれあい館
- ▶内容 これからの五城目の子育てについて意見交換を行います。

※予約不要で、参加は無料です。



お問い合わせ もりやまこども園内 こどもの木 (☎852・3805)

秋田に
たくさんの笑顔
咲かせたい

私たちサクセスの介護事業や言葉・身体活動などのさまざまな取組みは、秋田を元気にしたい思いがあるからです。



☎018-855-5141

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
※掲載を希望しない方は、お声にお知らせください。

◆90歳を迎えられた方(2月20日現在)

- 1月23日 □□□□さん(田 町)
- 1月26日 □□ □□さん(古川町)
- 1月26日 □□ □□さん(大川3区)
- 1月29日 □□ □□さん(富 田)
- 2月 1日 □□□□さん(中 村)
- 2月 2日 □□ □□さん(杉 沢)
- 2月 4日 □□ □□さん(大川1区)
- 2月15日 □□□□さん(希望ヶ丘)
- 2月15日 □□□ □□さん(田 町)
- 2月19日 □□□□さん(下高崎)

家族の支えで長寿

□□□□さん
(富 田)



手先が器用で、裁縫が得意だという□□さん。テレビでの相撲観戦や毎朝新聞を読むことを楽しみにしているそうです。また、毎日の天気を記録するのが日課とのことでした。長寿の秘訣は、「よく食べることや、家族がいつも支えてくれるおかげ」と話していました。

海釣りが好き

□□□□さん
(大川3区)



海釣りが好きで、若いころは毎週のように海へ出かけていたという□□さん。今は、山野草を栽培し、成長を見守るのが楽しみとのこと。同居している2人の孫からいつも元気をもらっているそうです。そのことが長寿の秘訣ではないかと話していました。

お店を営む

□□□□さん
(下高崎)



若いころ、お店を営んでいた□□さん。店先には、□□さん手づくりのかまぼこやコロッケなどが並んでいたそうです。テレビを見るのが楽しみで、中でも時代劇や歌番組が好きとのことでした。「規則正しい生活を送ることが長寿の秘訣と話していました。」

家族との旅行が楽しみ

□□□□さん
(大川1区)



「家族と一緒に旅行へ行くのが楽しみ」と□□さん。青森県の八戸へ行ったときのことがいちばんの思い出になっているそうです。今は、週に2日デイサービスに通い、皆さんとの会話を楽しみにしているとのことでした。「よく食べることが長寿の秘訣」と話していました。

押し絵が得意

□□□□さん
(杉 沢)



押し絵が得意だという□□さん。毎年、干支にちなんだ作品を作っているそうです。自宅には立派なイノシシの作品が飾られています。畑仕事や花づくりなどをされているそうで、よく体を動かすことや家族からの支えがあるおかげで長寿とのことでした。