

## 「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 6月14日(月)、6月28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。



## 「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチや体操で今の体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 6月30日(水)、7月14日(水)、8月25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 健康運動実践指導者 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、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 各実施日の前日まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。



## 「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とした運動教室です。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 6月18日(金)  
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 大川地区公民館
- ▶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 6月17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。運動で体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 高齢者(男性)
- ▶日程等

| 開催日          | 時間                    | 講師                                     |
|--------------|-----------------------|--|
| 6月17日(木)     | 午前10時30分～<br>午前11時30分 | 財団法人日本スポーツ協会<br>認定スポーツリーダー<br>小山田 聖子さん |
| 7月 8日(水)     |                       |  |
| 8月26日(水)     |                       |  |
| 9月30日(水)     | 午後1時30分～<br>午後2時30分   | 健康運動指導士<br>星 良子さん                      |
| 10月29日(金)    |                       |  |
| 11月26日(金)    |                       |  |
| 12月24日(金)    | 午前10時30分～<br>午前11時30分 | ADL高齢者体操上級<br>公認指導者<br>柴田 栄宜さん         |
| 令和4年1月26日(水) |                       |  |
| 2月16日(水)     |                       |  |
| 3月16日(水)     |                       |  |

- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶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 各実施日の前日まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

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)

## 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 (5月20日現在) 5月17日 □□□□さん (希望ヶ丘)
- ◆90歳を迎えられた方 (5月20日現在) 4月21日 □□□□さん (町 村)
- 4月30日 □□ □□さん (黒土2区)
- 5月 4日 □□ □□さん (大 川)
- 5月 5日 □□□□さん (小 倉)
- 5月10日 □□ □□さん (下 山 内)
- 5月16日 □□ □□さん (雀 籠)

※掲載を希望しない方は、お祝いに何ら届にお知らせください。

### 友人に支えられ長寿

□□□□さん (町 村)



「近所の友人とおしゃべりが楽しみ」と□□□□さん。毎日のように、お友だちと顔を合わせているそうです。85歳のときには、福祉作文コンクール一般の部で最優秀賞を受賞しています。長寿の秘訣は、「友人から元気をもらいながら、お互いに支え合っていること」と話していました。

### 祝100歳!



「近所の友人とおしゃべりが楽しみ」と□□□□さん。毎日のように、お友だちと顔を合わせているそうです。85歳のときには、福祉作文コンクール一般の部で最優秀賞を受賞しています。長寿の秘訣は、「良い家族に恵まれ、みんなからいつも支えてもらっていること」と話していました。

### 家族に支えられ長寿

□□□□さん (希望ヶ丘・大正10年生まれ)

5月17日、□□□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。3人兄弟の末子として紀久栄町で生まれ育った□□□□さんは、23歳の時に結婚し、その後子どもは3人、孫は9人、ひ孫は3人に恵まれました。周りの方々が「がんばり屋さん」と口をそろえる□□□□さんは、仕事などに一生懸命に励みながら家族を支えました。得意なのは編み物で、子どもが着るセーターなどを編んであげていたそうです。今は、週2回のデイサービスに通い、皆さんと顔を合わせ、おしゃべりをしながら楽しく過ごしているとのこと。また、パズルが日課となっているそう。組み立てながら頭の体操をしているとのことでした。長寿の秘訣は、「良い家族に恵まれ、みんなからいつも支えてもらっていること」と話していました。

### お花が好き

□□□□さん (下山内)



「デイサービスに通い、みなさんとお話するのが楽しみ」と□□□□さん。毎朝のお花への水やりが日課となっているそう。花を育てることが生きがいの一つになっているとのことでした。長寿の秘訣は、「家の掃除や畑仕事で体を動かすことや、神経質にならずおらかな気持ちで過ごすこと」と話していました。

### 山菜採りが趣味

□□□□さん (小 倉)



「山菜採りが好き」と□□□□さん。最近、孫と一緒に山へ行き、山菜採りを楽しんだそうです。趣味は読書で、神社・仏閣や歴史に関する本をよく読んでいるとのことでした。長寿の秘訣は、「若いころから畑仕事などに励んできたことや、今でも一生懸命に働くこと」と話していました。

### 適度な運動で体力づくり

□□□□さん (大 川)



昨年まで畑仕事に励んでいた□□□□さん。現在は足腰は丈夫で、日課となっている犬の散歩などで適度に体を動かしているそうです。散歩から帰ってからは、夕ご飯の支度をしているとのこと。長寿の秘訣は、「規則正しい生活を送り、頭を使ったり、適度に体を動かしたりすること」と話していました。