

## 「健康長寿ピクス」を開催します



運動をとおして体力や認知機能の低下を予防しましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
  - ▶日時 6月27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 6月24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。

## 「やさしい健康運動教室」を開催します



いすで椅子上で行うことができる軽い運動を中心にした教室です。

- ▶対象者 高齢者
  - ▶日時 6月17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16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。

## 「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22日(火)、7月6日(火)  
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。

## 「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。

- ▶対象者 高齢者
  - ▶日時 6月28日(火)  
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 6月27日(月)まで
- ※マスクを着用してお越しください。

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! 祝100歳!

- 町で100歳と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、お祝いごとの際にお知らせください。
- ◆100歳を迎えられた方(5月20日現在)  
5月17日 □□ □□さん (広青苑)
  - ◆90歳を迎えられた方(5月20日現在)  
4月25日 □□ □□さん (大川)  
4月30日 □□ □□さん (雀籠)  
5月 5日 □□ □□さん (新畑町)  
5月 7日 □□ □□さん (水沢)  
5月 8日 □□□□□さん (水沢)  
5月 9日 □□ □□さん (大川)  
5月10日 □□ □□さん (雀籠)  
5月12日 □□ □□さん (富田)

## 趣味は山菜採り



□□□□さん  
(広青苑・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。馬場目帝釈寺で生まれ育った□□さんは、結婚されたのち、子どもは3人、孫は6人、ひ孫は6人に恵まれました。若いころはよく山へ足を運び、山歩きをしながら、趣味の山菜採りを楽しんだそうです。また、朝市へ長年出店し、自分で採った山菜などを売っていたとのこと。現在は、入所している施設でおたやかに過ごし、おやつやの時間にみかんなどの果物を食べることを楽しみにしているそうです。

「昔から少食だったという□□さんは、今も食べ過ぎないことを意識しているそうです。長寿の秘訣は「健康に気を配り、食事の際は腹八分目を意識すること」と話していました。

## お話が好き

□□□□さん  
(富田)



「近所のみなさんと仲良し」と□□さん。現在は、入所している施設の皆さんとおしゃべりを楽しみながら過ごしているそうです。若いころは、町内の企業に勤める傍ら、畑仕事に励んだとのことでした。

「好き嫌いなくなんでもよく食べることや、皆さんとお話をしてよく笑うこと」が長寿の秘訣と話していました。

## 旅行が好き

□□□□さん  
(大川)



若いころは仕事一筋で、田んぼの仕事に一生懸命だった□□さん。約3町歩の広さの田んぼの管理を、ほぼ1人で行ったそうです。旅行が好きで、家族と一緒に日本各地へ行った中でも、北海道へ行った時のことが良い思い出となっているそうです。

「我慢することなく、思いのゆくまま気楽に過ごすこと」が長寿の秘訣と話していました。

## のんびりと過ごす

□□□□さん  
(水沢)



若いころは、夫婦で田んぼや畑での仕事に取り組まれた□□さん。草取りをこまめに行い、庭や畑の周りはいつもきれいにしていたそうです。

現在は、時折歌を口ずさみながら、入所している施設でのんびりと毎日を過ごしています。

「好き嫌いなくなんでもよく食べることや、体を動かすこと」が長寿の秘訣と話していました。