

これからもお元気で。

# 元気に長生き!

趣味が元気の源

□ □ □ □ さん(東磯ノ目)



現在でも毎日、新聞を読み日記をつけ、パズルやスポーツ観戦など、多趣味な□□さん。50代で始めたマラソンでは、オリンピック選手の山田敬蔵さんと一緒に走ったことが思い出だそうです。和菓子が大好きな□□さんは、長生きの秘訣について「よくよしなさい」と話していました。

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、お祝いに伺う際にお知らせください。

◆100歳を迎えられた方 (5月31日現在) 5月14日 □□ □□ (東磯ノ目)

5月16日 □□ □□ (富田)

◆90歳を迎えられた方 (5月31日現在) 5月2日 □□ □□ (東磯ノ目)

## 祝100歳! 家族や友人との交流が生きがい



□□ □□ □□ さん (東磯ノ目・大正13年生まれ)

100歳の誕生日当日は、お祝いにかけた親戚の方と昔話に花を咲かせ、長生きの秘訣について「好き嫌いがなく何でも食べて身体をよく動かすこと」と話していました。

5月14日、□□□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。北秋田市阿仁町に生まれ、仕事をされ、そこで出会った方と結婚し、ご夫婦で旅行などをして楽しい日々を送られていたとのこと。現在は3人の子とも7人の孫、16人のひ孫に囲まれにぎやかな毎日を過ごされています。

## 高齢者の方を対象とした各種教室を開催

町地域包括支援センター ☎855・1070

### からだづくりフィットネス

- ▶日程 6月12日(水)、7月17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 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動など

### 男性のための健康運動教室

- ▶日程 6月26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 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

### 笑いヨガ

- ▶日程 7月5日(金) 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 伊藤 晴美さん
- ▶内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、座ったままの状態で行えます。

### エンジョイ健康教室(新)

- ▶日程 6月20日(水) 午前10時～午前11時30分
- ▶場所 馬川地区体育館
- ▶講師 進藤 昭子さん
- ▶内容 有酸素運動、脳トレ、ストレッチなど

### やさしい健康運動教室

- ▶日程 ①6月28日(金) ②7月26日(金) 午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 ①大川地区公民館 ②馬場目地区公民館
- ▶講師 星 良子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど

### いきいき健康運動教室

- ▶日程 7月9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 小山田聖子さん
- ▶内容 音楽に合わせながらストレッチ、筋力トレーニングなど

※大判バスタオル・内靴を使用しますので持参してください。

- 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交付します)。
- 申し込み/開催日時まで受付。
- ※運動しやすい服装でお越しください。 ※五城目町はつつポイント事業の対象です。

安心・安全・丁寧な買取店です



Reuse Shop WAKABA

買取店わかばイオンスーパーセンター五城目店  
五城目町大川西野字田屋前138  
TEL: 0120-444-860 (定休日: 木曜)  
営業時間 9:30~18:30 (最終受付18:15)

不動産、壊れていても喜んで買取いたします! ぜひお持ちください。

- お買取り品目一覧 —
- 貴金属 ブランド品 金貨・コイン 時計 カメラ
  - ライター テレカ 切手 フィギュア・おもちゃ
  - レコード 楽器・オーディオ製品 茶道具・骨董品
  - 電動工具 古銭 ゲーム機・ゲームソフト



得意とするドリブルやキックを生かして、県内チームで活躍!

輝け! 五城目びと 22  
トップチームの一員として 勝利をつかむ!  
ブラウブリッツ秋田U-12所属  
竹内 光太郎さん (五城目小学校6年)

父親の影響でサッカーを始めたという光太郎さん。スペインのプロサッカークラブである「レアル・マドリード」に所属していた、ブラジル人のマルセロ選手に憧れ、ブラウブリッツ秋田U-12へ加入し、本格的にサッカーに打ち込もうと決めたそうです。

現在のポジションは、左サイドハーフを主に担当しています。「サイドハーフ」とは、攻守にわたり多くの運動量が求められる重要なポジションです。ドリブルやキックが得意だという光太郎さんは、試合では、コーナーキックのキッカーを任されているそうです。

また、チーム全体としては、玉際の粘りや走力、

攻守の切り替えの速さなどが強みだと語ります。光太郎さんが印象に残っている試合として挙げたのが、5月5日、にかほ市で行われた「第23回TDK山崎真一杯争奪少年サッカー選手権大会」。味方からの高く上がったボールを、バウンドを待たずにゴールに蹴り込んでシュートを決めることができ、チームの優勝に貢献できたことが嬉しかったそうです。

これからの活躍に向けて光太郎さんは、「まだ、スターティングメンバーで出られないことも多いので、もっと練習してチームに貢献できるようにしたい」と話していました。

## がんばる人にまる (敬称略)

### 第40回北日本少年少女レスリング選手権大会

- ◆幼年(年長)の部
  - ▶第1位 加藤 千颯 (もりやまこども園年長)
- ◆小学3~4年生の部男子
  - ▶第1位 伊藤 葵 (五城目小3年)
- ◆小学3~4年生の部女子
  - ▶第3位 工藤 桃花 (五城目小3年)
- ◆中学生の部 階級別個人
  - ▶第3位 伊藤 一颯 (五一中2年)

### 第52回秋田県空手道連盟剛柔会全県空手道選手権大会

- ◆組手競技 小学校男子6年
  - ▶第1位 佐藤 秀晟 (五城目小6年)

### 第23回TDK山崎真一杯争奪少年サッカー選手権大会

- ▶優勝 ブラウブリッツ秋田U-12 竹内光太郎 (五城目小6年)

### JFAバーモントカップ 第34回全日本U-12フットサル選手権大会秋田県大会

- ▶優勝 ブラウブリッツ秋田U-12 竹内光太郎 (五城目小6年)

### 第56回秋田市春季少年サッカー大会

- 兼第42回大嶋杯争奪少年サッカー大会
- ▶優勝 ブラウブリッツ秋田U-12 竹内光太郎 (五城目小6年)

### 第44回秋田県小学生春季ソフトボール大会

- ▶優勝 八郎瀧SBC (ソフトボールクラブ) 館岡 萌花・中村 陽穂・小玉 優心 中嶋あおい (五城目小4年)

### 男鹿潟上南秋中学校春季体育大会

- ◆柔道女子団体 ▶優勝
- ◆柔道女子個人 ▶優勝 工藤 美桜 (五一中2年)
- ◆柔道女子個人 ▶優勝 原田 陽菜 (五一中1年)
- ◆柔道男子個人 ▶優勝 工藤 快斗 (五一中3年)
- ◆陸上競技 男子共通110mH ▶1位 目黒 誠琉 (五一中3年)
- ◆陸上競技 男子共通400m ▶1位 畠山夏那汰 (五一中3年)
- ◆卓球女子団体 ▶優勝