

# 元気に長生き!

これからも  
お元気で

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 (2月14日現在)  
2月 8日 □□□□さん (黒土)

□□□□さん(黒土) **祝100歳!**



2月8日、□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。黒土に生まれ、孫やひ孫に囲まれ楽しく毎日を過ごしていらっしゃいます。大相撲や野球、競馬を観戦するのが趣味とのこと。今でも、新聞を読んで自分の好きな番組を探すほど。夫や孫と行った県内外の温泉地で「ちこそう」を食べたのが思い出になっています。

長生きの秘訣は、「草取りや雪投げをして身体を動かすこと」と話していました。

◆90歳を迎えられた方 (2月14日現在)

- 1月25日 □□□□さん (恋地)
- 1月26日 □□□□さん (湯ノ又3区)
- 1月31日 □□□□さん (古川町)
- 2月 2日 □□□□さん (岡本二区)
- 2月 7日 □□□□さん (御蔵町)
- 2月 9日 □□□□さん (広青苑)
- 2月 9日 □□□□さん (湯ノ又4区)
- 2月11日 □□□□さん (広ヶ野)

□□□□さん(古川町)



若い頃は湖東厚生病院で働いていた□□さん。30年以上続けている琵琶が趣味で、東京都での全国大会に出場した経験があるそうです。長生きの秘訣は、「何でも食べて明るい性格でいること」と話していました。

□□□□さん(恋地)



若い頃は編み物が得意で、子どもたちに自身が作ったセーターなどを着せていた□□さん。お寿司が好きで、テニスやブルゲームが趣味だそうです。長生きの秘訣は、「二生懸命働くこと」と話していました。



□□□□さん(広ヶ野)



若い頃は父親の転勤で栃木県で過ごしたという□□さん。和裁や洋裁が趣味で、孫と会うことが楽しみだそうです。長生きの秘訣は、「夫から「僕より長生きしてください」と言われたこと」と話していました。

□□□□さん(広青苑)



若い頃は畑や沢を歩き山菜を採っていたという□□さん。毎朝飲むコーヒーが大好きで、現在は、施設の皆さんと仲良く暮らしているそうです。長生きの秘訣は、「好き嫌いを食べること」と話していました。

□□□□さん(御蔵町)



若い頃に行った、アメリカやヨーロッパなどの海外旅行の写真をみるのが楽しみだという□□さん。お肉が大好きで、彫刻が趣味だそうです。長生きの秘訣は、「何もしないこと」と話していました。

## 心の健康づくり事業を実施しています ～3月は自殺予防強化月間です～

### 女性のヘルスアップ講座 参加者募集

- ▶日時 3月18日(火) 午後1時30分～午後3時30分  
※受付開始 午後1時～
- ▶場所 五城館1階 多目的ホール
- ▶内容 青竹踏みとアロマを取り入れた「心とからだのセルフケア」
- 講師 原田 三枝さん (健康運動指導士)
- ▶申込期限 3月11日(火)
- ☎ 町健康福祉課  
申し込み専用ダイヤル (☎853・1555)

### 心の健康づくりセミナー 参加者募集

- ▶日時 3月26日(水) 午後1時45分～午後3時30分  
※受付開始 午後1時～
- ▶場所 五城館1階 多目的ホール
- ▶内容 メンタルヘルス～うつ病の理解と接し方～
- 講師 稲村 茂さん (メンタルクリニック秋田駅前 院長)
- ▶申込期限 3月19日(水)
- ☎ 町健康福祉課  
申し込み専用ダイヤル (☎853・1555)



### 新型コロナワクチンの接種期限は 3月31日(月)です

- ▶助成額 11,300円  
医療機関が定める接種料金から上記助成額を差し引いた金額が自己負担額となります。
- ☎ 町健康福祉課 (☎852・5180)



## 乗務員募集

若干名募集。  
履歴書持参のうえお越しください。  
委細面談のうえ、決めさせていただきます。  
連絡お待ちしております。

**湖東タクシー(有)** 営業時間 朝7時～夜12時まで  
五城目町字鶴ノ木64-13 ☎018-852・2130

## お子さんの予防接種漏れは ありませんか

3月1日(土)から7日(金)は「子ども予防接種週間」です。定期予防接種の時期を逃すと、接種は自費となります。お子さんの予防接種に接種漏れがないか、この機会に母子健康手帳を確認しましょう。

## 接種期限は3月31日(月) 各種予防接種を受けましょう

- MR (麻しん風しん) 第2期
  - ▶対象者 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方
  - ▶料金 無料
- 2種混合 (ジフテリア・破傷風)
  - ▶対象者 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方
  - ▶料金 無料 (13歳の前日まで)
- 高齢者用肺炎球菌 ※対象者には通知しています
  - ▶助成額 3,000円
  - 各医療機関の定める接種料金から3,000円を差し引いた額が医療機関で請求されます。

## 带状疱疹ワクチンの定期接種が 4月から始まります

- ▶開始時期 4月1日(火)
- ▶対象者
  - 65歳の方
  - 60歳以上65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
- ※対象者の経過措置として、定期接種の開始から5年間は以下も対象となります。
  - 65歳を超える5歳年齢ごとの方 (70、75、80、85、90、95、100歳)
- 3月下旬頃、対象者に通知します。
- ※定期接種の開始に伴い、現在実施している任意接種の対象年齢は、50歳以上65歳未満となります。

詳細は、右のQRコードから町HPをご覧ください。

☎ 町健康福祉課 (☎852・5180)

