

「敬老の日」特集

笑顔で過ごす 人生を



9 月18日の「敬老の日」に合わせて、町内にいる
元気な高齢者の皆さん取材しました。
総務省の調査では、日本全国で65歳以上の高齢者
は3514万人。町内では、3657人います。
その中でも90歳を超えて、ますます笑顔で人生を
楽しんでいる2人に話を聞きました。



天 婦で家庭菜園をやった
り、4つのクラブに参加
して忙しいです」と木村さん。

喜茂別町に生まれ、実家の
米の販売と製麺業を継ぎ、毎
日忙しく商売一筋の生活を
送っていました。

55歳で病に倒れ、医者から
環境の良い所への移住を進め
られ、洞爺湖町（旧洞爺村）
に転居。その後、体調が回復
し、夫婦でうどんやそばなど
を提供する「ドライブイン浮
見」をオープンしました。

「洞爺湖町に移り住んで元
気で健康になることができま
した。本当に良かったです」
と振り返りま
す。

現在は、「み
んなで集まって
おしゃべりする
のが楽しい」と
地域の老人クラ
ブ楽栄クラブや
ふれ愛クラブ、
曙地区の笑談
会、高齢者サロ
ンの毎月の集い
に参加するなど

忙しい毎日を送っています。

他にも、見よう見まねで始
めた家庭菜園があります。今
では、草取りなどの手入れを
しながら収穫を楽しみにトマ
トや大根、なすなど15種類の
野菜を栽培しています。

長生きの秘訣を聞くと「特
別なことではなく、無理をし
ないで平凡な日々を過ごすこ
とが一番じゃないかな」と
淡々と話します。

「自分の思うようなことが
できる今が、人生で一番楽し
いです。100歳まで頑張
りたいですね」



木村 享司 さん
(94歳・曙)

家庭菜園、クラブへの参加 人生で今が一番楽しいです

90歳を超えて、元気な秘訣は… 「好きなことを やっているのが幸せ」



安藤 梅 さん
(92歳・入江1区)

趣味は押絵や木目込 今年も文化祭に出品します

ルに入り、手工
芸にめざめてい
きました。洋裁
学校に通ってい
たことやもとも
と細かい手作業
が好きなことも
あって、だんだ
んと熱を帯び、
生涯を通じての
趣味となりました。

好 きなことをやっている時
が一番楽しい」と笑顔で
話す安藤さん。

室蘭市で生まれ、結婚を機
に洞爺湖町（旧虻田町）に移
住してきました。

90歳を超えて、今は元気に
暮らしていますが、若い頃は
病弱で、40代前半までは、入
退院を繰り返す日々を送って
いました。

50歳を過ぎた頃に、町
の教育委員会が主催した
日本の伝統手工芸である
「押絵・木目込」の教室に参加。
その後これをきっかけに結成
された「押絵木目込」サーク

は、自分で作った押絵の壁掛
けや木目込の人形などの作品
が飾られていて、そのほか、
服やスカートをリユースした
花瓶敷や小物入れなども見せ
てくれました。

熱中し過ぎて腕が腱鞘炎に
なり、医者から手作業を止め
られていたにもかかわらず、
「少し良くなるとまた始めて
しまう」と笑います。

「好きなことをずっと続け
てこられてよかった」と人生
を振り返り、腕の痛みをなだ
めながら、文化祭への出品に
向けて、今年も作品作りに余
念がありません。



かっこう台区敬老会



栄クラブ長寿まつり



泉区長寿まつり



青葉1区長寿まつり



上林ふみさん（洞爺第6）



富山綾子さん（温泉1区）

町内には元氣な高齢者がたくさんいます

（各地域で長寿まつり）

9月18日の敬老の日になみ、町内の各自治会や老人クラブでは、食事や余興などで地域のお年寄りの長寿を祝い、交流を深めました。



美沢東・西合同敬老会



楽栄クラブ長寿を祝う会



虻田1区長寿まつり



入江3区長寿まつり



佐藤キスエさん（虻田7区）

100歳 おめでとう

今年度100歳を迎える3人に真屋町長が各家庭を訪問し、祝い金と花束を贈呈しました。
一方、米寿の73人にも祝い金を贈りました。

健康長寿のためには

コグニサイズ

コグニサイズとは？

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。

健康福祉センターさわやか
保健師 椿澤成美



で認知症予防！

運動するときの8カ条

- 1条 無理はしないで徐々に行う
- 2条 ストレッチしてから開始する
- 3条 水分を補給する
- 4条 痛みが起きたら休息を取る
- 5条 トレーニング中の転倒に注意
- 6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 8条 継続がもっとも大切

運動しながら、脳を刺激する

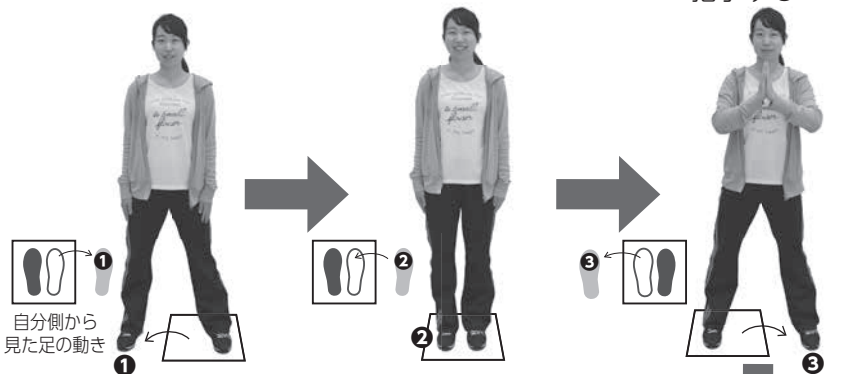
ステップ運動+3の倍数で拍手



1 右横に大きく
ステップする

2 右足を
元に戻す

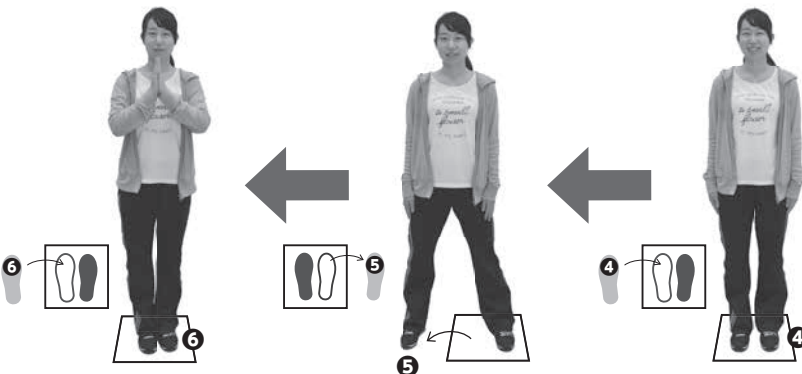
3 左横に大きく
ステップして
拍手する



6 右足を元に戻
して拍手する

5 右横に大きく
ステップする

4 左足を
元に戻す



コグニの集い

■日時

月1回（不定期）

みんなで楽しく
コグニサイズ

■場所

洞爺駅交流センター2階会議室

■詳細（日程など）

地域包括支援センター
（☎ 76-4822）



コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。

普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

健康相談・電話相談

健康福祉センター・洞爺総合支所では、血压測定や健康・栄養に関する相談を行っています。

■相談日時

健康福祉センター

月～金 8時45分～17時30分

※希望する場合は、事前に健康福祉センターまでご連絡ください。

洞爺総合支所

おおむね金曜日（祝祭日を除く） 9時30分～11時30分

※希望する場合は、広報とうや湖のイベントカレンダーで日程を確認して直接来てください。

高齢者に対する総合相談

地域包括支援センターでは、主に65歳以上の人に対し、介護予防に関すること、介護サービスの利用に関すること、権利擁護に関することなど、さまざまな相談を受け付けています。

■相談日時

月～金 8時45分～17時30分

※土・日曜、祝日は緊急時の電話相談のみ対応しています。

問合せ 地域包括支援センター（☎ 76-4822）