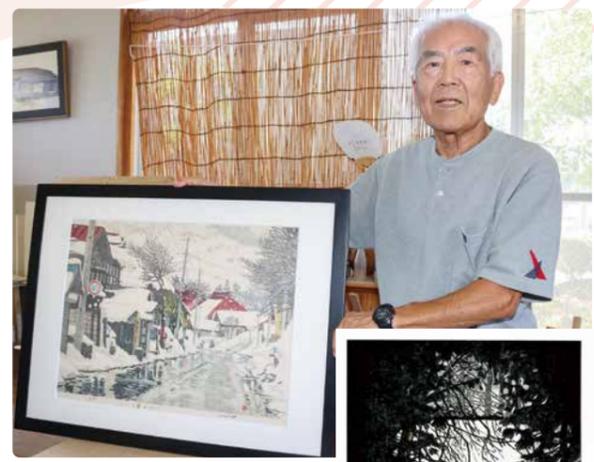




いいやま せいいち  
飯山 誠一さん 81歳(船引)

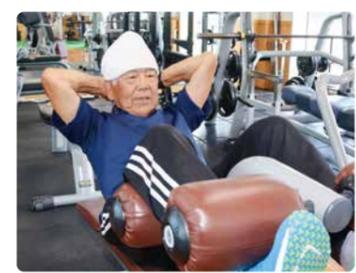
# 日々精進



第53回 日本版画会展「大イチョウの杜々日」飯山 誠一

## 筋トレと版画の二刀流

船引駅2階のスポーツクラブ「コムスポ」で、若者に負けず、筋トレに励んでいる誠一さん。「定年を迎えた20年前から定休日を除く週6日、通い続けている」とのこと。趣味は同じ頃に始めた版画で、現在は福島県版画会の会長を務めています。奥会津の原風景を中心に作品を仕上げ、県内や茨城県などで展覧会を開催するなど、精力的に活動され、これまでも多くの作品が受賞されています。



パワーみなぎる誠一さん

## 心に誓った「定め」

誠一さんは「コムスポに通うことと版画に打ち込むことは同じ」と話されます。「体を鍛え、精神も鍛えること、すなわち精進することです。精進はこれからも尽きることなく続く『定め』と覚悟して、流れのまま生きていきたい」と目を輝かせて話していただきました。

## Voice



スポーツクラブ「コムスポ」健康運動指導士 佐藤 圭太さん

健康長寿を延ばすには3つのポイントがあります。

- ① たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。
- ② 歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動(運動)」です。
- ③ 就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」です。

年齢を重ねることで感じる体や心の衰えも、行動や意識次第で改善できます。健康長寿を延ばすために、日々の暮らしの中で心がけるポイントを実践してみましょう。

コムスポには、定期的かつ効果的に運動を実施するためのマシンや設備が整っており、市内全域から幅広い世代の方々にご利用いただいております。飯山さんのように日々運動をされ、筋肉モリモリの方もいらっしゃいますが、ほとんどの方は健康づくりを目的とする施設利用は初めてという方が大半を占めています。「私がスポーツクラブなんて」と感じている方もいらっしゃると思いますが、利用者データを見ると、60歳以上の方が約2割を占めご利用いただいております。中には大きな病気からのリハビリを兼ねて通われている方や運動サロンと併用してご自身の健康増進に活用されている方など目的はさまざまです。市が交付している「高齢者健康長寿サポート事業」(※1)の利用券をご活用できますので、まずは見学からお気軽にお越しください。

### (※1) 高齢者健康長寿サポート事業

高齢者の健康増進と社会参加の促進を目的に、70歳以上になる方(今年度中に誕生日を迎える方を含む)に、「日帰り入浴施設」「運動施設」「タクシー」「デマンドタクシー」に利用できる利用券を5月10日から申請により交付しています。まだ利用されていない方は、ぜひ申請してください。詳しくは、市ホームページ(右記のQRコード参照)または市政だより5月号17ページをご覧ください。

問 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115



# 特集 敬老の日 いつまでも、自分らしく、充実した毎日を過ごそう!

敬老の日は、長年にわたり社会に貢献された高齢者を敬愛し、長寿を祝うことを目的に制定されました。これまでのご尽力に感謝し、長寿のお祝いを申し上げます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3年にわたり敬老会式典を中止しておりましたが、昨年実施したアンケートで半数以上が「記念品贈呈のみでよい」と回答があり、5年度は式典を行わず、記念品の贈呈を行うこととしました。高齢化社会の進展とともに市の行事に対する意識の多様化に鑑み、ご理解くださいますようお願いいたします。なお、記念品は9月17日(日)に各地区敬老事業実行委員会から贈呈します。詳しい内容は、9月上旬に届く案内通知をご確認ください。

さて、市内には、65歳以上の方が人口の35.9%、約12,600人が暮らしています(2020年国勢調査)。戦後の経済的発展、活気ある町とともに過ごし、趣味などにも意欲的に取り組むシニア層は、今後の地域社会でも重要な役割が期待されます。健康上問題なく日常生活を送れる「健康長寿」をさらに延ばすポイントを紹介いたします。



たかはし みちこ  
高橋 三千子さん 100歳(要田)

## 家族に感謝



## 100歳を大家族で祝う喜び

三千子さんは、7月10日にめでたく100歳を迎えられました。お子さんが7人、お孫さんが13人、ひ孫が14人と大家族の三千子さん。「家族や地域の皆さんに誕生日を祝ってもらってとてもうれしい」と話されます。遠くは上海のひ孫とテレビ電話でお祝いのメッセージをいただいたそうです。長寿の秘訣を尋ねると「孫やひ孫の元気な姿を見て、私も元気になる。それから規則正しい生活をするです」と話していました。

## ▼手作りのポーチ



## 自分のペースで裁縫を楽しむ

趣味は90歳から始めた裁縫で、お孫さんに布を買ってきてもらい、少しずつ作っています。また、1日3回膝の体操も自分のペースで行い、健康に心がけているそうです。「これからも家族と一緒に楽しく過ごしたい」と笑顔で話していただきました。