



# 特集 敬老の日

## いつまでも自分らしく、人生を楽しむ



国民の祝日である敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されています。「人生100年時代」と言われるように、市内にはいくつになっても元気に人生を楽しんでいる人たちがいます。温かい笑顔と生き生きとした姿で周りの人までも元気にしてしまう、そんな人生の先輩方をご紹介します。

### 親に感謝

吉田 ミドリさん(都路町)大正13年4月25日生まれ 100歳

「夕飯を早く食べて寝て、朝は5時頃起きて、外に出て畑の手入れをする日課が元気の秘訣(ひけつ)」と話すミドリさん。「野菜が大きくなるのを見ると、来年は何を育てようかなと考える」と日々の楽しみを教えてくださいました。

子ども5人、孫10人、ひ孫15人の家族に恵まれたミドリさん。料理など自分でできる家事をこなしながら、生まれ育った都路町で、心にゆとりある暮らしを楽しんでいます。100歳の誕生日を迎え「自分はこんなに大きくなったのかと、これまで健康で生きてこれたこと、親に感謝」と人生を振り返りました。

料理など自分でできる家事をこなしながら、生まれ育った都路町で、心にゆとりある暮らしを楽しんでいます。100歳の誕生日を迎え「自分はこんなに大きくなったのかと、これまで健康で生きてこれたこと、親に感謝」と人生を振り返りました。



趣味の塗り絵

家の近くの畑でキュウリやナス、サツマイモなどを育てている



### 100歳まで一緒にスポーツを

安瀬 義正さん(船引町)昭和11年7月8日生まれ 88歳  
安瀬 キク子さん(船引町)昭和11年1月2日生まれ 88歳

「出会いは24歳の時。お見合いで一緒になった」とほほ笑みながら当時を振り返ったキク子さん。それから64年、夫婦で苦楽を共にしてきました。38歳の時、体育指導委員だった義正さんは、ゲートボール競技の振興に努め、夫婦でも全国大会などさまざまな大会に出場。さらには、グラウンドゴルフやパークゴルフなども連れ立ってプレーしてきました。

元気の秘訣は「運動をして、人と会話すること。スポーツを通して新しい友達ができるのも楽しい」と義正さん。「夫婦でこれまで元気にいられたのはありがたいこと。100歳まで一緒にスポーツを続けていきたい」とこれからの目標を語ってくださいました。



夫婦でパークゴルフを楽しむ 義正さんとキク子さん



### 数字で見る 市の元気な高齢者

年齢	人数
65歳~69歳	3,038人
70歳~79歳	5,095人
80歳~89歳	3,355人
90歳~99歳	1,223人
100歳~	52人

住基人口調(8月1日現在)



### 敬老事業

75歳以上(昭和25年4月1日以前に生まれた方)を対象として、敬老記念品等が贈呈されます。詳細は、9月上旬に郵送される案内状をご確認ください。

- 記念品贈呈日 9月15日(日)
- 保健福祉部 高齢福祉課・各行政局・各出張所
- ☎82-1115

### 高齢者健康長寿サポート事業利用券

市は、70歳以上(昭和30年4月1日以前に生まれた方)を対象として、市内の日帰り入浴施設や運動施設の利用料金、タクシー運賃等の支払いに利用できる5,000円分の利用券を申請により交付中です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
※10月1日(火)以降に申請した場合には、2,500円分の交付となりますので、ぜひ9月末までに申請ください。



QRコードはこちら

