



「第16回すこやか橋本まなびの日」にてeスポーツ体験会を実施しました。また、「もっと橋本ひろめ隊」が「もっと橋本はしもつと体操」を披露しました。

子どもたちには、高齢者疑似体験グッズをつけて参加してもらい、楽しみながら高齢者の気持ちを考え、学ぶ機会にしました。

柿本 滋美さん（境）
小堀トシコさん（山）
中上 鶴子さん（東）
阪下美智子さん（御幸辺）
堀切ツヤ子さん（御幸辺）
大正14年10月生まれ
大正14年9月生まれ
大正14年8月生まれ
大正14年8月生まれ
大正14年8月生まれ
大正14年8月生まれ

100歳おめでとうございます



▲紀見ヶ丘げんきらり~教室の皆さんと市長

11月11日の「介護の日」に、日ごろから介護予防事業に携わっている団体として「紀見ヶ丘げんきらり~教室」の皆さん

が表彰されました。団体代表は「明るく楽しく元気よくをモットーに、20周年を目指してこれからもがんばります」と抱負を述べられ、活動について市長と懇談しました。

すこやか橋本まなびの日に出展

介護予防のまちづくり表彰式

退職後、主治医から100歳を目指すなら体操やウォーキングをしたらいと勧められ、一人では続けられない性格なのでどうしようと思っていたところ、いきいき百歳体操教室5期生の募集を知り、参加しました。教室が終了した後、仲間と一緒に自主運営教室を立ち上げ、教室名を「菜の花」にしました。菜の花には「小さな幸せ」「元気いっぱい」などの花言葉があり、この教室にぴったりの名前です。身体が変わると「自信がつく」「毎日が

楽しくなる」「明るくなる」。これからも、身体を大事にみんなと仲良く継続していきたいと思っています。また、そういう人が増えれば健康維持もできるし、橋本市も元気になる。まさしく菜の花のように明るく、元気いっぱいで幸せになると思っています。



中上 鶴子さん(100)=三石台=



ご近所さんとの交流

高齢になり外出する機会が少なくなっていたころ、家族がご近所の方を自宅へ誘ってくれたのをきっかけに、今も毎週1回お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。若いころに水に遭い、生きることで精一杯でしたが、この地域へ引つ越してきて、長年とても良いお付き合いが続っています。

いろいろなお話を聞かせてもらえることが刺激になつて、長生きの要因になつていると思います。

▽勉強熱心でいろんなことにチャレンジされていて、100歳とは思えないくらい元気です。

ご近所さんの声



鹿田辰男さん(73)=三石台=

通いの場代表



中上鶴子さん(100)=三石台=

—— 人の交流 ——