

## 人との交流

### 通いの場代表



しかた たちお さん (73) = 三石台 =  
鹿田 辰男

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」「元氣いっぱい」などの花言葉があり、この教室にぴったり名前です。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。まさに菜の花のように明るく、元氣いっぱい幸せになると思っています。



### ご近所さんとの交流



なかうえ つるこ さん (100) = 三石台 =  
中上 鶴子

高齢になり外出する機会が少なくなっていたところ、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。若いころに水害に遭い、生きることので精一杯でしたが、この地域へ引っ越してきて、長年とても良いお付き合いが続いています。



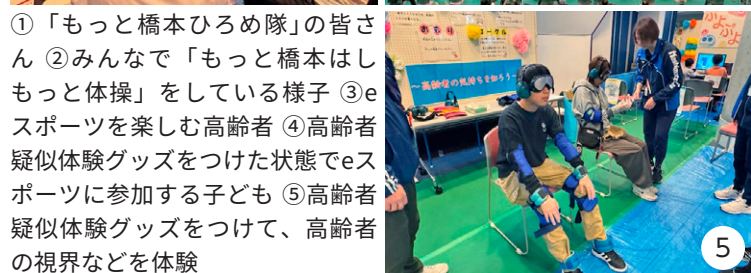
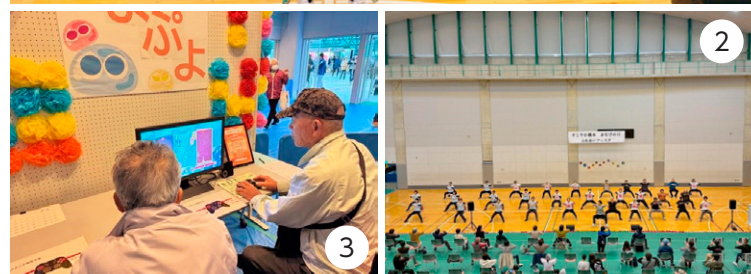
▽好きなアイドルやプロ野球選手の話をするときは、とってもいい笑顔になります。

#### ご近所さんの声

▽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氣です。

### すこやか橋本まなびの日に出展

「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「もっと橋本はもっとと体操」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。



①「もっと橋本ひろめ隊」の皆さん ②みんなで「もっと橋本はもっとと体操」をしている様子 ③eスポーツを楽しむ高齢者 ④高齢者疑似体験グッズをつけた状態でeスポーツに参加する子ども ⑤高齢者疑似体験グッズをつけて、高齢者の視界などを体験

### 100歳おめでとうございます

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「明るく楽しく元氣よくをモットーに、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。



▲紀見ヶ丘げんきらり教室の皆さんと市長

### 介護予防のまちづくり表彰式

堀切ツヤ子さん (御幸)	大正14年8月生まれ
阪下美智子さん (東家)	大正14年8月生まれ
中上鶴子さん (三石台)	大正14年8月生まれ
小堀トシコさん (山田)	大正14年9月生まれ
柿本滋美さん (境原)	大正14年10月生まれ