



佐伯 洋子さん
金田 / 68歳
バレーボール

yoko saeki



バレーを続けて35年
モットーは心と体の健康です

「声出していこう!」「いけるいける!」「あ〜惜しい!」と、にぎやかな声が体育館の外に響き始めた夜8時。バレーチーム「金田レモンズ」の週に2回の練習日です。35年前に未経験者ばかりで結成された「レモンズ」も、長年続けているうち、各大会での優勝は数え切れないというほど強くなりました。しかし練習風景はいたって明るく和やかな雰囲気。人一倍気さくでムードメーカーの佐伯洋子代表(金田)は「体を動かすことはもちろん、笑ったり叫んだりして大きな声を出すと、ストレス解消にもなる。楽しみながら心も体も健康になって、一日でも長く笑顔で過ごしたい」と目標を語りました。



↑現在メンバー12人全員が60代というバレーチーム「金田レモンズ」。ぜひご見学ください! 練習日時▶毎週 月 20:00~22:00 場所▶月 金田体育センター(神崎) 金田小体育館



浦中 幸一さん
赤池 / 72歳
家庭菜園

koichi uranaka



野菜は愛情が一番大切
注いだ分だけかえってきます

庭の小さな畑を浦中幸一さん(赤池)が義母から譲り受けてまだ数年。現在、畑ではパプリカ、ホウレンソウ、ナス、サニーレタスなど約12種類もの野菜が場所を奪い合いながら育まれています。今年、時期をとくに過ぎた11月まで3千個の実をつけて周囲を驚かせたミニトマトを収穫しながら「野菜は愛情次第」と言い切る浦中さん。雑草は1cmにも満たないうちからピンセットで1本ずつ取り除き、虫が寄りつかないように見張るなど、1日約7時間を畑作業に費やします。「野菜は生きているのだと感じます。素人ですが、愛情を注いで徹底的にやれば応えてくれる。とても生きがいを感じていますよ」。



↑できた野菜は孫に送ったり、近所のかたに食べてもらったりしているそうです。「野菜嫌いの長男が、うちの野菜だけはおいしくて食べてくれるんですよ」と満足げな浦中さん。



千手 律子さん
金田 / 63歳
工芸・民謡・体操

noriko senju



退職前より多忙な毎日
人とのつながりが宝物です

人 形づくり、古布でのバッグづくり、布花、押し絵、民謡、ストレッチ、フラメンコ体操…「ずっとやってみたかった」という7つの習い事を、退職後に始めた千手律子さん(金田)。団体や地域の役も7つほど受け持ち、さらに町内のあらゆるイベントでの司会のボランティアもこなすため、スケジュール帳は退職前よりも隙間無く真っ黒です。「声を掛けてもらえるのはありがたいし、外に出て人と接することが大好きなので、役やボランティアも楽しみながらやっていますよ」と話す千手さん。プラス思考で明るい性格に加え、何にでもチャレンジする意欲と行動力が、毎日を輝かせています。



↑11月の文化祭芸能発表会で舞台上に立った千手さん(左)。退職後もますます交流の輪を広げており「人とのつながりが宝物、おかげで充実した毎日です」と周囲に感謝を表しました。



運動教室 運動教室(ステップクラブ)
運動教室 園保健課 ☎28-9500
「ステップクラブ」「いきいき体操クラブ」「コソ・骨教室」「はつらつ運動教室」「健康づくり教室」が週1回、町内の保健センターなどで行われています。対象年齢や時間などの詳細は、来月号の広報に掲載されます。

高齢者大学 園生涯学習課 ☎28-4100
町内の50歳以上が対象。毎年6月からの半年間、週に1回、一般教養講座と専門講座(俳句、民謡、書道、ダンス、歌謡、弓道、陶芸、コーラス、園芸など)を学べます。来年度の申し込みは4月以降に行います。



生きがいデイサービス(趣味の教室/革手芸)
生きがいデイサービス ※審査があります。
園社会福祉協議会地域福祉課 ☎22-3778
町内の65歳以上*が対象。入浴や食事、健康チェック、趣味の教室(書道、絵画、革手芸、フラワーアレンジメント、トレーニング、カラオケ)などに週2回まで参加できます。

特集●笑顔でしわを増やそう

第2幕

セカンドライフ

町内にはたくさんの「学びの機会」や「集いの場」があります。
「もう年だから…」と諦めずに、勇気を持って一步踏み出してみると、
あなたの“これから”を笑顔にする「人」や「物」との出会いが待っているかも。
ここでは、とっておきの「生きがい」をみつけて輝く、6人のかたをご紹介します。



「生きがいデイサービス」で作られた作品は、毎年文化祭で展示されています。

福智町健康づくり運動普及推進員代表
桑野 寛子さん(弁城)

まずは外に出て週1回でも人に会い、テレビとは違う“生の声”を聞いて刺激を受けることが、健康づくりの第一歩です。



気軽にご利用ください! 町内の福祉施設

金田社会福祉センター



☎ 福智町金田1154番地2 / ☎22-6631
🕒 9:00~16:00 / 🗓 第1, 3, 5の日曜日と祝日、お盆、年末年始

福智町社会福祉協議会が運営し、地域の福祉増進に取り組んでいます。食堂(☎休み)、入浴(☎休み)、電気治療、マッサージ器、カラオケ、囲碁、将棋などが楽しめる憩いの場です。

コスモス保健センター



☎ 福智町赤池970番地1 / ☎28-9500
🕒 8:30~17:15(部屋ごとに利用時間が異なります) / 🗓 祝日、お盆、年末年始

レストラン、入浴(☎休み)、電気治療、マッサージ器、カラオケ、トレーニングルーム(平日21時まで)などが利用可。水彩画や版画などが飾られた廊下のギャラリーも、ぜひご覧ください。