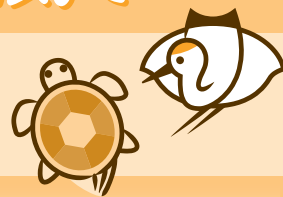


祝！長寿 いつまでもお元気で

本会では、毎年数え100歳となる方に長寿祝金をお贈りしています。
今年度は、大正11年生まれの方が**100名**いらっしゃいました！
その中の一人で一宮市栄に在住の小島操さんにお話を伺いました。



長寿の秘訣

「無心になれる趣味」と「なんでも食べること」

操さんは、6歳から市内で育ち、現在は長男夫婦と3人暮らし。子ども3人、孫5人、ひ孫5人に恵まれました。ご主人を早くに亡くし、様々な苦労もあったそうですが、現在は温かいご家族に見守られ、とてもお元気なご様子でした。

普段の生活では、頭と手先の運動のために90歳から始めた習字を毎日2～3時間、「百人一首」を題材に書いているそうです。書いている時間は「無心」になり、心を穏やかに、落ち着いて取り組めるから、習字が好きとおっしゃっていました。その出来栄は、数え100歳の方の字にはとても見えないほどしっかりしています。

また、「好き嫌いせず、なんでも食べること」が長寿の秘訣とお話ししてくださいました。魚よりも肉が好きで、よく召し上がるそうです。昼食はご自分で用意することもあり、卵を焼いたり、お雑煮を作ったりしているとのこと。

そして、取材中の操さんにご家族の姿を拝見して、笑顔が絶えないご家族とのふれあひも元気の源なんだなと感じました。

新たな楽しみを求めて…

老人クラブ入会のご案内

老人クラブでは様々な活動を行っています。

友愛活動
奉仕活動

健康づくり
活動

仲間づくり
活動

募集対象 おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。

問合せ先 一宮市老人クラブ連合会 事務局(社会福祉協議会尾西支部内)
Tel: 63-4800