

# 「元気の秘訣」



海老名市の人口（平成23年9月1日現在）は12万7796人、そのうち9149人が75歳以上で、100歳以上の方も24人いらっしゃるようです。多くの方が、さまざまな趣味や活動を楽しんでいます。果たして、その元気の秘訣は…。

## できるだけ外に出て歩くこと

米山正男さん（中新田在住）写真上）は、ことしのかかしまつり中新田会場に、タイガーマスク運動のかかしを出品しました。家庭菜園などのほか、社会福祉協議会を通じ、障がいを持った方の送迎や、買い物などのボランティア活動にも参加されています。

米山さんの元気の秘訣は「できるだけ外に出て歩くこと」。地域の自治会のOBでもあり、多くの皆さんとのつながりを大切にされているそうです。

## 聞いてみました！

市内各地域で行われている敬老のついでで、元気の秘訣をお聞きしました。

仲間との定期的なカラオケなど家からとにかく出る、毎日欠かさず家事をする、俳句を詠むなどさまざまな回答がありました。一番多かった回答は「歩くこと（散歩）」。中には、「1日に20キロ以上歩いている方も！また、印象的だったのは「よく笑うこと」という言葉。皆さんの元気の秘訣は、適度な運動

と笑顔と言えるのではないのでしょうか。

毎日お気に入りのコースを同じ時間帯に歩く方が多いようで、そこで顔を合わす人との会話も繋がりの一つと言えます。外に出て会話を交わし、笑顔になる。元気の秘訣は、身近なところにあります。

市では、高齢者の皆さんを対象とした教室などを各種開催しています。教室や講座の案内は本誌などで紹介していますので、ぜひ参加してみてください。



▼鶴田 和子さん  
元気の秘訣はリズム体操に参加したあとのおしゃべり。



▲久芳 忠さん  
お気に入りの散歩コースは目久尻川沿いの遊歩道。毎朝歩いているそうです。

## ～空き店舗を「地域の憩いの場」に～ 「銀の椅子」開設

9月19日の敬老の日、東柏ヶ谷二丁目地区に、自治会が中心となり空き店舗を利用した「銀の椅子」を開設しました。

このサロンは、高齢者をはじめ誰もが気楽に集い、レクリエーションなどをしながら楽しく過ごせる地域の憩いの場です。

火曜日を除き、10時～16時までオープンしていますので、お気軽にお立ち寄りください。詳細は社会福祉協議会（☎235・0220）まで。



## 高齢者生きがい教室

園市シルバー人材センター ☎(237)3001  
高齢介護課 ☎(235)4950

### ①懐かしき心の歌教室（全7回）

- ▼日時 11月2日～12月21日の毎週（水）13時20分～15時20分 ※11月23日は休み
- ▼会場 文化会館120サロン・小ホール
- ▼定員 60人（定員を超えた場合は抽選）
- ▼講師 音楽講師・川田葉子氏
- ▼費用 825円（テキスト代）

### ②はがき絵と卓上画（全7回）

- ▼日時 11月8日～12月20日の毎週（火）9時30分～11時30分
- ▼会場 高齢者生きがい会館
- ▼定員 20人（定員を超えた場合は抽選）
- ▼講師 城島静也氏
- ▼費用 2500円（材料代）
- ▼持ち物 絵の具セット（絵の具・筆・パレット・水入れ・雑巾）

### ※①②共通事項

- ▼対象 市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方
- ▼申し込み 往復はがき（1人1枚）に、教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を必ず明記し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館（〇〇教室係）まで。10月15日（土）消印有効。

## 65歳以上の方の健康づくりのために 貯筋体操教室を開催します

園 高齢介護課 ☎(235)4950

「膝や腰が痛い」、「転びそうになった」など、年齢とともに足腰は衰えてきます。『貯筋体操教室』では、家庭でも簡単にできる体操を行っていますので、ぜひご参加ください。

- ▼会場・日時 左表のとおり
- ▼対象・定員 市内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方・各会場とも約30人
- ▼講師 スポーツリーダー他
- ▼持ち物 タオル、飲み物、運動靴、セラバンド・ゴムボール（お持ちの場合）
- ▼参加方法 予約は不要です。直接会場へお越しください。

会場・時間	日にち
下今泉コミセン 集会室（和室） 10時～11時30分 （受け付け9時40分～）	【月1回／金曜日】 10月14日・11月11日・ 12月9日・平成24年1月 13日・2月10日・3月9日
社家コミセン 集会室（和室） 13時30分～15時 （受け付け13時10分～）	【月1回／水曜日】 10月19日・11月16日・ 12月21日・平成24年1月 18日・2月15日・3月21日
本郷コミセン 集会室（和室） 13時30分～15時 （受け付け13時10分～）	【月1回／金曜日】 10月21日・11月18日・ 12月9日・平成24年1月 20日・2月17日・3月16日

※年間を通し、いつでも参加可能ですが、1人1会場をのみの参加とさせていただきます。（重複参加は不可となります）