

祝 満100歳

令和2年度中に100歳を迎える方を紹介します。これからもどうぞお元気で過ごしてください。

- 濱中 イソさん
- 山田 賀藏さん
- 並木 マサエさん
- 清水 克年さん
- 森谷 多賀子さん
- 石田 良實さん
- 小山 雪子さん
- 竹内 敏子さん
- 島田 静枝さん
- 岡城 テイさん
- 石田 トシさん
- 阿部 もとさん
- 宮本 秀夫さん
- 高橋 愛子さん
- 長船 興子さん
- 小林 トミさん

問合せ 高齢福祉介護課
高齢福祉係 177

フレイル・認知症を 予防しましょう！

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 456

表紙の写真から 石田 良實さん 100年、良いことばかり

表紙の写真撮影に協力いただいた石田良實さんは、今年で100歳。毎日の暮らしや元気の秘訣についてお話を伺いました。



▲庭の手入れをする石田さん
大正9年生まれ。羽村で生まれ育ち、70年以上農業を営んできました。1世紀を生きてきた笑顔は温かく、周囲を和ませてくれます。(2020年8月27日撮影)

一歩一歩踏みしめるように歩く石田良實さん。歩みこそゆつくりですが、顔色もよく、挨拶すると柔らかな笑顔が返ってきました。
—100歳おめでとうございます。とてもお元気そうですね。どんな毎日をお過ごしですか。
石田 今年暑いのであまり外には出ないけれど、畑の世話をしたり、盆栽や庭の手入れをするのが楽しいね。前は油絵も描いていたよ。よく絵の仲間と庭の桜の下で花見をしたもんです。

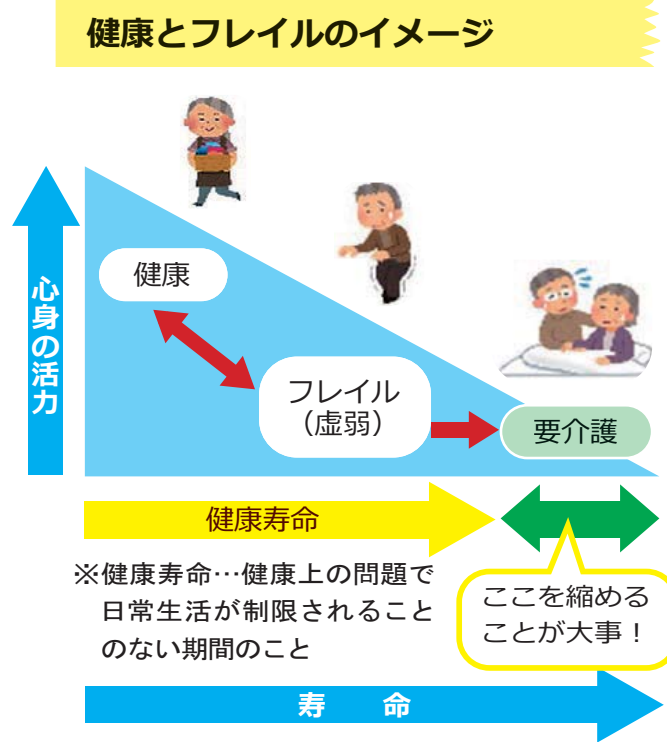
ご家族と一緒に住まいますが、着替えや入浴、洗濯など、自分の身の回りのことは自分でするという良實さん。身だしなみにも気を配っています。12年前に奥様を亡くされたからは、食事の支度もするようになったそうです。自分の誕生日にお赤飯を炊いたこともあるとか。100歳の今でも、体調の良い時は自分で作ります。
—これまでの100年を振り返っていかがですか。特に印象に残っていることは。
石田 良いことばかりだなあ。印象に残っていることでは、戦争中、皇

居の警備をする近衛兵をしていたこと。上皇様がまだ小さくて皇太子でいらしたときに、すぐ近くで敬礼したことがあったよ。
—100年暮らしてきた羽村について、どう感じていますか。
石田 最近、地っ子(羽村で生まれ育っている人)が少なくなったようにも思うけれど、いろんな所から引っ越してきているんだね。知り合いにも鳥取の方から来た人がいて、そんな遠くからと驚きました。でも、やっぱり羽村は気持ちのいい人ばかりで、良い所だね。
—元気の秘訣は。
石田 あまり色々なことを難しく考えず、ぼーっとすることかな(笑)。畑とか、自分でできることは何でも自分でやっていきたいね。

問合せ 広報広聴課広報係 338

フレイルとは

高齢になって、運動機能や認知機能が低下した状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなると、運動や人と交流する機会が減って、「フレイル」や「認知症」などの状態を招く恐れがあります。「フレイル」の予防・改善のヒントや方法をお知らせします。楽しく、健康を維持しましょう。



フレイルチェック

あなたの状態をチェックしてみましょう。

- 最近の6か月で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルのフタが開けにくくなった
- 歩くスピードが遅くなった
- 外出しなくなった

3項目以上当てはまる人はフレイルの疑いがあります。3ページの「フレイル予防・改善のポイント」を実践して、早期に予防に取り組みましょう。

気軽に参加してください
フレイル予防体操教室

ストレッチや筋力トレーニングなどでフレイルを予防しましょう。
対象 65歳以上の方
日時 毎月第3火曜日の午前9時30分～11時30分
会場 コミュニティセンター1階老人集会所
定員 20人(先着順)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装
※椅子は使わず、畳の上で体操します。

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。