

# 元気な高齢者でいるために 介護予防教室に参加しませんか

◆日本人の平均寿命が過去  
最高を更新

厚生労働省が公表した2018年の日本人の平均寿命は、男性が81・25歳、女性が87・32歳で、いずれも過去最高となりました。平均寿命の高い国や地域の順位を調べてみると、男性は、1位・香港(82・17歳)、2位・スイス(81・4歳)に次いで日本が3位です。女性は、1位・香港(87・56歳)、に次いで2位・日本となっています。また、全国の100歳以上の高齢者が初めて7万人を突破し、熊本県は、100歳以上の高齢者の多い(人口10万人当たり100歳以上の高齢者)都道府

府県順位の10位となっています(2018年9月時点)。

100歳になっても「自分のことは自分でできるくらい元気な」と目標にしたいですね。そこで、甲佐町のご長寿さんに「長寿の秘訣」を聞いてみました。

## ◆和田内区の大島典子さんの話



91歳の大島さんは、現在、和田内地区の介護予防教室

に週1回参加しています。もともと運動することが好きで、小学校6年生のころからバレエをはじめ、地域の婦人会で

もバレエをする機会があれば参加していました。今は、健康のために天気の良い時は散歩をしています。また、畑に行つて夏はスイカ、冬は大根などを植えて、友人にできた野菜をあげて喜んでもらうことを楽しみにしています。

テレビを見るととき以外はじっとしていることはほとんどありません。雨が降るときなどは、折り紙でくす玉や手提げ袋を作っています。歯は全部自分の歯で、3カ月に1回は歯科受診をしています。慣れないことにも、やってみようという気持ちでこれまで取り組んできました。

## ◆北早川区の渡邊節子さんの話



現在、87歳になる渡邊さんは、自宅でテレビ体操を毎

日しています。家事もできる限り手伝いたいですし、掃除が大好きです。歌を歌うのも好きです。今はなかなか行けなくなりましたがドウインドウシヨッピングに出かけることも好きでした。

興味のあることがたくさんあって、いろんなことに挑戦しようという気持ちがありますね。今度、孫の結婚式があるので、「甲佐町はつらつりハビリ教室」(通所型サービスク)に通つて元気に杖をつかずに歩けることを目標にリハビリに励みたいと思っています。

## ◆挑戦する気持ちで毎日を過ごすことが大切

お2人から伺ったことからわかったこととして、「できないことではないので、とにかくやってみよう」という『挑戦する気持ち』が大切だということです。

お2人とも日ごろからよく体を動かしておられます。多くのことに興味を持つことが、積極的に行動し、体を動かして過ごすことにつながるのではないのでしょうか。

今回、お2人の話を伺つてみて、「周りの方に対するありがとうの感謝の気持ち」を大事にしておられるのを感じることができました。私も幸せのお裾分けをしていただいたような気持ちになりました。

## あゆみだよりの話

### 長寿

このコーナーでは、町総合保健福祉センター職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
福田 久美子 保健師

町総合保健福祉センターでは、住み慣れた地域でいつまでも自分らしい暮らしができるよう、総合事業対象者などを対象に「甲佐町はつらつりハビリ教室」を開催しています。興味のある方は、同センターまでお尋ねください。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



奥村<sup>りいち</sup> 理一 くん (1歳)  
父・将也 さん 母・美千代 さん  
(緑町区)

兄弟で1番の  
やんちゃものです。

増川<sup>しの</sup> 詩乃 ちゃん (1歳)  
父・裕也 さん 母・裕賀子 さん  
(津志田区)

これからも笑顔いっぱい、  
元気に育ってね♡



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711

## 11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

11月14日(木) 午前9時

12月19日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

11月14日(木) 午前10時

12月19日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

12月13日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

11月12日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

12月20日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

11月12日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 11月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

15日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 陶芸教室(要予約)

6日(水) 絵本の読み聞かせ

8日(金) 折り紙遊び

11日(月) 絵合わせ遊び

13日(水) お散歩

15日(金) お誕生会(要予約)

18日(月) 新聞紙で遊ぼう

20日(水) 園外活動(恐竜公園)

22日(金) 製作

25日(月) ブロック遊び

27日(水) 砂場遊び

29日(金) 小麦粉粘土

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。