



仲間との楽しい会話

うしやま
丑山 虎雄さん (79歳)



マレットゴルフや体操などの運動に親しむシニア世代も多い。(写真: 9月23日 豊科水辺公園マレットゴルフ場)



交流する「場」があること

山崎 宏子さん (78歳)



敬老の日を前後して、多くの地域で敬老会が開かれ、地域交流が図られた。(写真: 新田区敬老会 9月24日 安曇野スイス村サンモリッツ)



趣味を生かし、少しずつ運動

けん
神谷 健さん (84歳)

増しているといえます。

神谷健さん(84)は現役の医師。開業して40年お世話になった地元の方々と楽しみたいと、昨年からは地元の敬老会に参加しています。健康の秘訣は「毎日少しずつの運動を心掛けています。趣味のボウリングも張り合っています」と話します。マレットゴルフを愛好する丑山虎雄(79)さん。「仲間との楽しい会話が健康の秘訣。大勢で競技ができて幸せ」と、運動だけでなく、人との触れ合いが若々しさを生むことを実感しています。山崎宏子さん(78)も、交流が健康の秘訣だと語ります。「高齢者は移動手段が限られます。近くに公民館などの集まる場があることがとても助かります。地域で行われる体操やカラオケなどに積極的に参加しています。今回お聞きした皆さんに共通するのは、身体を定期的に動かすこと、地域活動を通じた人との関わりがあることです。現在の平和で豊かな国や地域を築いていただいたシニア世代の皆さん。笑顔の絶えない日々が末長く続きますように。」

健康長寿のまちづくりを全力で

市民一人一人が健康で充実した毎日を過ごすことは、まちづくりの基本です。市の高齢化率は30.1%となり、3割の市民が65歳以上という時代になりました。市では、皆さまが年齢を重ねても健康でご活躍いただけるよう、「健康長寿のまちづくり」を重点施策の一つに挙げ、受診率向上の取り組み、後期高齢者の人間ドック助成、介護予防の活動を行う団体への補助、入浴料金割引券の交付など、さまざまな事業を展開しています。皆さまがいつまでも地域でいきいき暮らせるまちづくりに全力で取り組みます。

安曇野市長 宮澤 宗弘



(注1) 平成22年 厚生労働省「市区町村別生命表」

健康長寿の秘訣は 何ですか？

いきいきシニア世代に聞きました。

9月18日は「敬老の日」。

この日を前後して、ご長寿を祝う催事が各地で行われました。自分らしく輝く高齢者の皆さんに、健康の秘訣を聞きました。

市内最高齢の矢口さん
衰えない「好奇心」

敬 老の日を前にした9月14日、市内最高齢者となった矢口古登さん(豊科南穂高・106歳)に長寿を祝して記念品を手渡しました。

古登さんは木曾郡出身。結婚して安曇野に移り住み、夫と農業をしながら6人の子どもを育てました。現在、孫は10人。ひ孫は18人います。古登さんの長寿の秘訣について、長男の健陽児さんは、「母は読書や書道に親

しみ、好奇心は年齢を重ねても衰えません」と話します。古登さんは若いころから読書家で、最近も推理小説を楽しんだそうです。身体は自由が利かなくなることが多くなりましたが、心に張り合いを持って日々を過ごしています。

いきいき生活の秘訣は？

市 の平均寿命(注1)は、男性80・9歳、女性87・9歳と男女ともに80歳を超え、元気に暮らしてゆくことの重要性が



宮澤市長の言葉に「ありがとうございます」と受け答える矢口さん。市では、敬老の日を前後して、本年度88歳を迎える575人と、100歳を迎える40人に記念品を贈りました。