

# 村のご長寿さん 特集

～ お二人の方をご紹介します ～

今年 100歳を 迎えられた

いとう よしいち  
伊藤 義一 さん とご家族に

お話しを 伺いました！



中央自治区 ゆうあいの会にて

ゆうあいの会とは…

中央自治区主催の「ふれあい交流・見守り活動」  
80歳以上の方が対象で 4・6・9・11月の年4回開催。  
保健センターに30～40名の方が参加しています！



🗣️ 今の生活を 教えてください。

デイサービスは 週1回。老人クラブや お寺にも 毎月でかけます。  
年4回の ゆうあいの会も 参加します。  
自宅では 庭の手入れや 草取りなどを しています。

🗣️ 食べ物や運動など 気をつけている事を 教えてください。

好き嫌いはなく、肉や魚など 家族と同じ物を 3食たべます。  
毎日 必ず みそ汁を のみます。  
運動は 家族の声掛けで 一緒に しています。

🗣️ ご家族からも お話しを 聞かせてください。

食事は 卵や豆腐などの たんぱく質を 意識しています。  
免許返納後は、出掛けなくなり 元気がなくなっていました。  
送り迎えで できるだけ 出掛けてもらえたらと 思っています。

🗣️ 今後の抱負について 教えてください。

これからも 自分のできる事を 続けていきたいです。

ご家族のサポートにより、再び 地域の集まりに参加することで  
お元気さを取り戻した 伊藤さん。

肉や魚・卵や豆腐などのたんぱく質を 意識した食事も 元気の秘訣でしょうか。  
これからも お元気で 過ごしていただければと 思います。



裏面もごらんください

お二人目のご紹介です

白寿

今年 99歳を 迎えられる

あきほ たかお  
秋保 孝夫 さん と ご家族 に

お話しを 伺いました！



第5自治区 生き生き楽友にて

生き生き楽友とは…

第5自治区の高齢者とボランティアでのお喋り・レク・会食。

80歳以上の方が対象で 月1回火曜日に開催。

第5ふれあいセンターに15名位の方が参加しています！



🗣️ 今の生活を 教えてください。

百歳体操に週1回。生き生き楽友に月1回。ふれあいレストランに月2回 参加する他、家族と週2回 買物へでかけます。自宅では 新聞を隅々まで読んだり、TVでスポーツを みます。

🗣️ 食べ物や運動など 気をつけている事を 教えてください。

好き嫌いはなく、なんでも おいしく食べられます。魚が好きで 朝や夜に 食べる ことが多いです。百歳体操を 3年続けています。買物も よい運動に なっています。

🗣️ ご家族からも お話しを 聞かせてください。

電気をつけて 部屋を明るくするようにしたり、転んでも すぐに気づけるようにと 気をくばっています。転ばないで 元気でいてもらえたらと 思います。

🗣️ 今のお気持ちを 俳句で お願いします。

はくじゅ ごかん おの はる  
白寿すぎ 五感おとろえ 己が春

おでかけは 週3回以上と 活動的に過ごしている 秋保さん。

3年間続けている 百歳体操が 元気の秘訣でしょうか。

とても素敵な俳句も ありがとうございました。

これからも お元気で 過ごしていただければと 思います。

