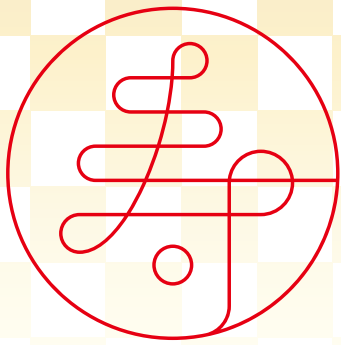


# 健康長寿の 秘訣に迫る



町内には、いくつになってもはつらつと人生を楽しみむかたがたがいます。明るいつわと生き生きとした姿は周囲の人にも元気を与えます。今号では、元気な人生の先輩がたと健康を保つ取り組みを紹介します。



健康づくり体操に取り組む参加者

## 働くことが生きがい

町シルバー人材センターでは、高齢者が現役時代に培った知識や経験を生かし、さまざまな仕事で活躍しています。

元漁師の濱畑登志男としおさん（脇崎）は健康維持のために平成28年に入会。町内各地で主に除草作業を行っています。

9月23日、濱畑さんは会員らとともに諸浦地区の住宅周辺

の除草作業に汗を流しました。

「元気の秘訣は働くこと。外に出て仲間と冗談を言い合いながら、

仕事をするのが何よりも楽しい」と額の汗をぬぐいました。



仕事のおしゃべりも楽しみと気心の知れた会員ら



## 健康体操で元気

「小浜わかがえり隊」は地元住民らが「心も体も若返りたい！」との思いで立ち上げたグループです。

設立は平成30年3月。小浜自治公民館で週1日ペースで体操やストレッチ、グラウンド・ゴルフなどを楽しみながら介護予防に取り組んできました。口コミで参加者は増え、現

在は週2日体制で健康づくりの場として地域に定着しています。

9月22日、参加者らは長島

元気GOGO！体操や脳トレなどでリフレッシュし、参加者同士ふれあいを楽しみました。

代表の松元豊子さんは「足が痛いと言いなながらも毎回顔を合わせることで

うれしい。皆さん一緒になって楽しむことが元気の秘訣」と明るく笑いました。



楽しみながら健康寿命を延ばしたいと語る松元代表