

心豊かに、健やかに暮らす秘訣

～笑顔と元気の源を訪ねて～

今年度、市では32人のかたが満100歳を迎えました。謹んでお慶び申し上げます。今回は、100歳を迎えた中村キヌエさんにインタビューし、長寿の秘訣などを聞きました。

問い合わせ　市高齢者サービス課☎0940・43・8298

長寿の最大の秘訣は「毎日の食事」

市内で新たに100歳を迎えた中村キヌエさんを祝うため、市長が中村さん宅を訪問しました。大きな節目を迎えた率直な気持ちを中村さんに聞くと、穏やかな笑顔とともに「うれしい」と話してくれました。傍らでサポートする家族も、100歳を元気に迎えた喜びを分かち合い、とても温かい空気に包まれました。

健やかに日々を過ごすための長寿の最大の秘訣は「毎日の食事」にあるそうです。中村さんは昔から日々の食事に大変こだわり、朝食でも「おかずを必ず何品かそろえよう」と心がけ、栄養バランスを考えて自分自身で作っていました。「食べ物は体を作る大事なもの」という信念のもと、今でも好き嫌いなく、何でもおいしく食べています。

豊かな経験が毎日を満たしている

また、これまでの人生を彩る一番の思い出は、家族と一緒に日本全国を巡った旅行。ほぼ全ての都道府県を訪れたほどの旅行好きで、外出が難しくなった今でも、テレビの旅番組を見ながら「あそこには行ったね」「ここはこんな場所だった」と鮮明に思い出を語り合えると言います。「たくさんの思い出があるから、少しも寂しくない」という中村さんの言葉からは、これまでの豊かな経験が今の毎日を穏やかに満たしていることが伝わってきました。

叶えたい夢や楽しみがたくさんある

家族によると、中村さんは普段から「もっと長生きしたい」「孫の成長を見守りたい」と話し、心の中にはこれからも叶えたい夢や楽しみがたくさんあるようです。

最後に、市民の皆さんへ元気に過ごすためのアドバイスを聞くと「若い人も、好き嫌いをせずにしっかり食事をして体を作ること。そして、規則正しく生活すること」と、力強く話してくれました。

男性の「これからの居場所」

～仕事も、仲間も、まだまだこれから～

退職後も活躍できる場がある

仕事を退職した後「毎日の時間をどう過ごそう」「これまでの経験を生かせる場所はないか」と感じることはありませんか。65歳を過ぎても、地域の中には、経験や得意なことを生かしながら活躍できる場があります。また、誰かと話したり、一緒に体を動かしたりする時間は、日々の楽しみや安心感にもつながります。

特に男性は、退職後に新たな人間関係や地域との接点をつくることが難しく、孤独や社会的孤立に陥ってしまうことがあります。内閣府が昨年実施した調査によると「困ったときに頼れる人がいない」「不安や悩みの相談相手がいない」と回答した割合が、男性は女性の2倍以上となっています。

一方で、地域で活動したり、人とのつながりを育んだりしている人も多くいます。男女を問わず、一人一人が自分らしく過ごせる場所を持つことが大切です。

あなたを待っている仲間がいる

仕事も地域活動も仲間との交流も、毎日を豊かにする大切な選択肢です。性別に関わらず、これまでの経験や関心を生かして、地域の中でさまざまな活動をしている人がたくさんいます。

まずは、興味のある活動を調べたり、知人に話を聞いたり、見学に出かけたりすることから始めてみませんか。

福津市には、あなたの経験を待っている場所、あなたと出会うことを楽しみにしている仲間が大勢います。

今回は、男性の皆さんが参加しやすく、これまでの経験を生かしながら地域とつながる場に焦点を当てて紹介します。

仲間と過ごす、もう一つの居場所

シニアクラブ連合会



◀仲間との交流が、日々の楽しみと安心につながっています

年齢を重ねるにつれて、外出する機会や人と話す機会が少なくなり「家で過ごす時間が増えた」と感じる人もいます。シニアクラブは、そんな日常に「ちょうどよいつながり」を生み出す場です。気軽に参加できる活動を通じて、自然と会話が生まれ、笑顔が広がります。

体操やグラウンドゴルフ、地域活動など、取り組みはさまざまです。体を動かすことを楽しむ人、仲間との会話を楽しむ人、地域の役に立つ活動に取り組む人。それぞれが自分に合った楽しみ方を見つけることができます。

「久々に声を出して笑った」「顔なじみができて、外に出るのが楽しみになった」。そんな声が上がるのも、地域で仲間と過ごす時間があるからこそです。

無理をせず、自分のペースで参加できることも魅力の一つ。初めは見学や短時間の参加からでも構いません。仲間と過ごす時間が、日々の安心や生きがいにつながっていきます。

問い合わせ　シニアクラブ連合会☎0940・72・6565

働くことで、もう一つの生きがいを

シルバー人材センター



◀経験や技術を活かして地域の中でいきいきと働いています

※60歳以上の人が入会可能

シルバー人材センターでは、これまでの仕事や人生経験を生かしながら、自分の体力や生活リズムに合わせて、無理なく働くことができます。

草刈りや清掃、施設の軽作業など、地域に必要とされる仕事はさまざまです。仕事を通じて地域に貢献し「助かったよ」「ありがとう」と声をかけられる場面もあります。

誰かの役に立っていると実感できることは、日々の張り合いや新たなやりがいにつながります。

また、同じように活動する仲間との出会いも、シルバー人材センターの魅力の一つです。仕事の合間の何気ない会話や情報交換が、新たなつながりを生み、毎日に心地よいリズムをもたらしてくれます。

「まだまだ社会の中で役に立ちたい」「これまでの経験を、地域のために生かしたい」。そんな思いを大切にしながら、自分のペースで活動を始めてみませんか。

問い合わせ　シルバー人材センター☎0940・43・6541