

きたかみ いきいき通信



令和6年
～新春号～

発行日/令和6年1月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

北上市では、きたかみいきいき体操グループで、1年以上活動を継続している90歳以上の方をピンピンキラリ賞として表彰し、賞状と記念品をお贈りしています。今年度の受賞者のお声を聞いてきましたので、ご紹介します!

皆さんと一緒に身体を動かすのが楽しいです。地域の皆さんに交じってここに集まることで健康でいられると思っています。



川邊 高美子さん(90歳)
黒沢尻5区 いちようの会



～グループのみなさんより～
川邊さんはみんなの目標です!

赤いシューズと笑顔が素敵な川邊さん♪

地区の皆さんのおかげで参加できています。以前に夫も表彰されており、夫婦で表彰いただきありがとうございました。



小澤 敦子さん(90歳)
黒沢尻25区 秋桜の会



～グループのみなさんより～

小澤さんからみんながエネルギーをもらっています。小澤さんを目指して頑張っていきたいです。

好き嫌いなく何でも食べること、皆さんに助けられていると感謝して暮らすことが健康の秘訣かなと思っています。地域の皆さんの顔を見ると元気になれるので、出られる所に出ていくようにしていることが継続に繋がっています。



佐々木 綱さん(90歳)
黒沢尻12区 睦会



～グループのみなさんより～

綱さんは、ほがらかで場を和ませてくれる人です。いつもおしゃれで可愛らしく元気なので、マネしたくなります。

公民館に集まってみんなと体操できているから健康でいられると思います。楽しみだし、みんなに気にかけてもらえることも嬉しいです。



和田 ツヨさん(91歳)
岩崎1区 友遊会



～グループのみなさんより～

いつもニコニコしていて元気なツヨさん。一緒に活動していただき、私たちの励みになっています!

体操に参加して、持久力がつきました。また、以前はよく転んでいたけど、今では力がついて転ばなくなりました。ここに来れることに感謝しています。継続することで元気になれるので、ぜひみなさんにも続けてほしいです。



田中 敦子さん(91歳)
黒沢尻北地区 KITAクラブ



～グループのみなさんより～

田中さん、長く続けられて良かったです!最初の頃は転んだり休み休み歩いてやっとここまで来ていたけれど、今では転ばずに来れるようになり、本当に良かったです!!