

きたかみ いきいき通信

令和5年
～新春号～

発行日／令和5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。

今年度の受賞者にお元気の秘訣をインタビューしましたので、ご紹介します。

2022 ピンピンキラリ賞
受賞者の声をお届けします!

- ①体操の効果は?
- ②若さの秘訣は?
- ③健康の秘訣は?
- ④みなさまへひと言



菅原 良郎さん(90歳)
黒沢尻12区 職会

- ①体力的な事より皆でこうやって一緒にできている事、精神的な事が一番大きいと思います。
- ②好きな事を一生懸命、妥協せずじっくりと取り組んでいる事でしょうか。
- ③何でも一生懸命やる。やろう!という意志(気持ち)が大事。気持ちがしっかりしていないとダメだと思っています。
- ④支え合える仲間たちと一緒に、皆さん頑張りましょう。



坂水 恂平さん(90歳)
黒沢尻10区 かっぱ会

- ①体調は変わりないです。
- ②太極拳を教えています。(週1回)ペタンクなどのスポーツもやったり体は動かしています。
- ③朝5時に起きて、和賀川の向こうまで歩くのを日課にしています。
- ④やっぱり日々歩く事!それが一番いいと思っています。



阿部 良一さん(90歳)
黒沢尻6区 長寿会

- ①体が軽く感じる。
- ②なるべく動くようにしている。(日々の買い物、掃除、洗濯はもちろん、夏はグランドゴルフ、冬は室内でペタンクなど)
- ③塩分は控えるように気を付けたり、納豆は毎朝食べています。
- ④何事も、継続は力なり!というつもりでやっています。



三田 キミさん(90歳)
まちなか学校 まちなかサロン

- ①毎日出かけようという気持ちになり、何事にも計画的に進められます。
- ②規則正しい生活をする事。毎日のスケジュールを決めて色々な場所に行くことです。
- ③身体を動かすこと。筋トレのほかに、テレビを見ながらできる体操もしています。
- ④継続は力なり!通いの場の雰囲気がとても良く、みなさんに感謝しています。

- ①体操の効果は？
- ②若さの秘訣は？
- ③健康の秘訣は？
- ④みなさまへひと言



伊藤 勝美さん(91歳)
飯豊6区 あきの会

- ①立ち上がりが楽になった。ズボンを履く時など足が上がるようになった。
- ②ビタミンCとかのサプリを飲んでいます。
- ③歩くのは大変ですが、自転車だと2〜3kmこげるので運動はするようにしている。
- ④男性の参加者が少ないけど、せっかくやってくれているから、男性もぜひ来てやってみて欲しいです。



村上 アサ子さん(90歳)
黒沢尻7区 7区藤の会

- ①これといって特に感じてないです。
- ②家の中ばかりにおらず、外に出て歩くことです。
- ③普段から歩くことが健康に繋がっていると感じています。
- ④楽しく参加しています。



松本 春子さん(90歳)
黒沢尻7区 7区藤の会

- ①TV体操にも取り組んでいて、元気に過ごせています。
- ②気持ちを大事にしています。
- ③ちょっと前までマスクを作ったり、人形作りもやっていました。
- ④皆さんのお世話になっており、ありがたいことです。



高橋 ユリさん(90歳)
黒沢尻7区 7区藤の会

- ①ここに来てみんなとお話出来るのが一番いい。腰や足が痛かったりするけど、ひどくない。
- ②さくらホールのイベント(コンサート等)に行ったりしています。あとは、皆とお話できるので、休まず毎回来ています。
- ③昔から健康食品を摂取したり、家でも自己流の太極拳(ストレッチ)をお風呂上りにやるなどしています。ぐっすり眠れます。
- ④人にメッセージなんて恐縮ですが、健康の為、一緒に頑張りましょう。



小原 崇さん(93歳)
横川目1区 和寿会

- ①足が軽い感じがする。膝を曲げて作業もできるようになった。
- ②毎日忙しくしているからかな？家の事は全部自分でやる事が生活のリズムになっているし、趣味のミシンや家庭菜園など楽しみがあり、失敗しても次はこうしてみようとか色々考えながらやっていて、暇がない。
- ③地元の若い人たちとの付き合いも普段からあり、毎日が充実している。おかげさまで身体もどこも悪くないので、両親に感謝して、動ける範囲でやっています。
- ④みんなで体に気を付けて、できる限りで頑張りましょう。



田鎖 リヨさん(93歳)
横川目1区 和寿会

- ①ここに週1回来て体を動かしたり話をしたりして、心も元気になってます。
- ②食べ物に気を付けています。
- ③足が重たいけど病院にも行ってるし、天気の良い時には散歩もしています。
- ④仲間で話してやるのが良いよね。うちにいるよりいい。



いきいき体操通信 新春号

～その2～