

健康寿命を延ばす point も紹介!

若々しい皆さんが心がけていることは?



point 若い方からの運動で貯筋!



北上市ターゲット・バードゴルフ協会 会員
安齋 綾子さん (56歳・北鬼柳)

前へ向かって進む姿勢

ターゲット・バードゴルフのことは和賀川ふれあい広場の看板で知り、広報きたかみの募集情報を見て参加しました。この場所は四季を感じられますし、集中して運動をすることでリラックスでき、良いスポーツだなどはまっています。

暑くても寒くても雨風でも、前へ向かって進む姿勢を大切にしています。



point 得意なことを仕事に生かす!



北上市シルバー人材センター 会員
谷藤 精二さん (69歳・和賀町長沼)

常にチャレンジ

シルバー人材センターに入ったのは昨年。同センターの会員さんに声をかけてもらったことがきっかけです。今日はチームで和賀川ふれあい広場の草刈りをしました。

私は以前にマラソンやスキューバダイビングをしていたので、体力には自信があります。チャレンジ精神を大切に、これからも体を動かしたいです。



point 何歳からでもやりたいことを!



第14回北上地区いきいきシニア交流スポーツ大会 参加者
武田 きさ子さん (74歳・下江釣子)

好きなことをやる

女子50m競走に初めて出場しました。外に出ると刺激になりますし、いろいろな人と話せて楽しいですね。運動は好きで、夫とも一緒にスポーツをすることがあります。また、昔からやりたいと思っていた発掘調査の仕事もしています。

好きなことをやりながら、笑顔でいることを心がけています。



point 人と話してストレス発散!



地域のバタンクに参加
菊地 衛星さん (65歳・相去町)

コミュニケーションを取る

北上市老人クラブ連合会相去支部の会員さんに呼んでもらい、バタンクに参加しています。運動だけではなく、いろいろな人とコミュニケーションを取って話すことも楽しいです。家にいると何もしないことがあるので、外に出て人と話すと認知症予防にもなりますね(笑)。

運動して話すことが、元気の源になっています。

人生100年時代をイキイキと笑顔を健康に生きる!!!

人生100年時代を元気に過ごす

データで見る長寿大国 日本

人生100年時代といわれる現代。笑顔で健やかにセカンドライフを過ごし、ふと振り返ったときに豊かな人生だったと感じられたら、とてもすてきですよ。

今月の表紙に登場いただいた菅タキさんは、受け答えがしっかりし、肌もツヤツヤ、シヤンシヤンと歩き、103歳とは思えない若さ。これまでの人生を振り返って「喧嘩するとか憎むとか、そういう嫌なことなくやってこられた」と語りました。

また、菅さんは「自分でやらねばねー」といって結構で、90歳ころまで職場で働いたそう。その思いは今も続いており、涼しい時間帯には庭などの草取りに勤しんでいます。イキイキとした生活を送るためには、菅さんのように元気に続けられる活動を持つことが重要になりそうです。

厚生労働省のデータによると、平均寿命・健康寿命が共に世界一の長寿大国、日本。令和元年の日本人の平均寿命は、男性81・41歳、女性87・45歳となっています。一方、健康上の問題に制限されることなく日常生活を送ることができる期間を示す「健康寿命」は、令和元年で男性72・68歳、女性75・38歳です。

また、当市の65歳以上の割合は、平成3年の14%に対し、令和4年には28・1%まで増加し、地区別では更木、口内、稲瀬、和賀、岩崎が40%を超えています。

長生きする人やその割合が増えており、若いころから先を見据えて考えることも大切です。今回は50代以上で活躍する皆さんに話を伺いながら、人生100年時代を元気で生きるヒントに迫ります。



いげいげっほれほれっ

7月4日に北上総合運動公園陸上競技場で行われた、第14回北上地区いきいきシニア交流スポーツ大会。出場選手は応援にも全力です。大きな掛け声で仲間に声援を送り、会場を盛り上げていました。



教えてください！
皆さんの元気の
コツは何ですか？

いきいきシニア交流スポーツ大会 参加者
高橋 安子さん(74歳・和賀町煤孫)

いきいきシニア交流スポーツ大会 参加者
佐藤 国彦さん(69歳・柳原町)

北上ピエロの会
菅野 市郎さん(85歳・和賀町岩崎新田)

北上市老人クラブ連合会相去支部 会員
高橋 恒子さん(93歳・大堤南)



北上市パタンク協会 二子クラブ 会員
大塚 仁之さん、美貴子さん(76歳、74歳・二子町)

立花地区ふれあいデイサービス 参加者
多田 征江さん(78歳・立花)

立花地区ふれあいデイサービス 参加者
三浦 育子さん(81歳・立花)

北上市ターゲット・バードゴルフ協会 会員
伊藤 忠一さん(94歳・柳原町)

北上市シルバー人材センター 会員
星 三男さん(75歳・相去町)

北上市シルバー人材センター 会員
菅原 悦子さん(78歳・鬼柳町)

集える場所はほかにも！
-芸術活動に関すること-
市民芸術祭への参加作品を募集しています(P10参照)。
■問い合わせ…生涯学習文化課 ☎0197-72-8304
-ボランティアに関すること-
募集している活動の情報提供や団体紹介のほか、活動に関する相談にも応じます。
■問い合わせ…北上市社会福祉協議会 ☎0197-64-1212
-運動に関すること-
いきいきシニア倶楽部など運動する機会を提供します。
■問い合わせ…北上市スポーツ協会 ☎0197-67-6720

北上市老人クラブ連合会
高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために「健康・友愛・奉仕」を軸として、明るく豊かで活力のある高齢社会の実現に取り組んでいます。
■活動内容…いきいきクラブ体操やシニアスポーツなどの健康活動、趣味・サークル活動やおしゃべり会などの集いの場づくり、公共施設・道路の清掃や資源回収・リサイクルなどの奉仕活動など
■問い合わせ…北上市老人クラブ連合会事務局 ☎0197-77-4115

北上市シルバー人材センター
仕事を通して仲間や生きがいを見つけませんか？
■入会説明会…毎月第1火曜日13時30分から開催(8月1日(火)、9月5日(火)、10月3日(火)...)
■ところ…北上市総合福祉センター
■対象…市内在住で60歳以上の人、健康で仕事に意欲的な人
■仕事内容…草刈り、家庭の掃除、商品陳列、施設清掃など
■問い合わせ…同センター ☎0197-65-4080(土・日曜日、祝日を除く8時30分~17時)

皆さんの元気な声を紹介します！
・いろいろな薬を飲んでるし、足も腰もいで(痛い)けども、まんず心だけは元気でいいね
・みんな家さ呼んで、お茶っこする時間が楽しいよ
・3食きちっと食べて、晩酌もするごどが、元気の源だな
・楽しいことは笑って、悲しいことや辛いことも笑って吹き飛ばす



人との交流が鍵
取材で感じたこと。それは人との「交流」が健康寿命の鍵の一つになるのではないかと感じました。皆さんが話してくれた元気のコツ。会話も、感謝の気持ちも、笑い合うことも、スポーツで競い合うことなども、交流があるからこそ生まれるものです。
「体を動かすだけがイベントに参加する目的ではないの。楽しいのは人と話すこと。」
「一生懸命仕事をして、休憩時間に仲間と冗談を言い合う時間が面白いじゃ」
など、話を伺った皆さんには笑顔があふれていました。

チャンスを作る・掴む
仕事や子育てが一段落し、年齢を重ねるにつれて人との交流が希薄になりがちです。しかし、そういうときこそ、家族や友達をお茶っこや晩酌、趣味などに誘ったり、地域や市内の集まりに一步踏み出して参加したりしてみませんか？北上はシルバーの皆さんが元気なまち。市内には次ページのように集える場所がたくさんありますので、気軽にお問い合わせください。

イキイキ輝く笑顔で、人生100年時代を元気に楽しみましょう。