



今は一日一日が人生

お元気な様子で「どうぞ」と自宅に迎え入れてくれたのは12月に100歳になる藤井一己さん。終戦後、出身地の竹原に戻り、それ以来ずっと竹原に住んでいます。現在は、下野町で一人暮らしをされています。

4人の息子さんが交代で様子を見に来られていて、この日はご長男の壽壮さんと過ごされていました。

長寿の秘訣は、3度の食事と運動、そして頭を使うこと。「毎日酢の物を食べよう。んにくも。刺身はやわらかいからよく食べる。」と話す一己さん。体に良さそうなものを自分で選んで食べているそうです。

また、壽壮さんは、「畑と一緒に汗を流すんです。体を動かすことが父の元気の源になっているかなと思います。」と毎日少しずつ耕す畑が一己さんの健康につながっていることを教えてくれました。天気の良い日は、太陽の光を浴びながら、トマトや芋などの野菜を育てます。疲れたら



家に入って休憩。そしてちよつと休んだら再開。そんな無理のないマイペースな体の動かし方が、一己さんの健康な体をつくっているのかもしれないですね。

旅行のための英語を学んだり、クイズを解いたりして、頭を使うことも大切にされてきた努力家の一己さん。100歳になる自分自身を見つめています。

「今は一日一日が人生。明日はどうなっていることやら。」そう言いながらも、まだまだ元気な父を見て、壽壮さんは笑顔で、「元気がいいから、こっちは体力消耗しちゃうんですよ。」これからもご家族といっしょに健康的な生活を送って、長生きしてくださいね。

人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口 29,847人
 男 14,085人
 女 15,762人
 13,018世帯
 1年前 30,128人
 5年前 31,662人
 - 8月1日現在 -



●市政発展のためのご意見などをお寄せください

郵便 〒725-8666 (住所不要)
 FAX 22-0998
 ※電子メールでも受け付けています。市ホームページ「市長の部屋」から送信できます。いただいたご意見等は「市長の部屋・掲示板」にて公表させていただきます。場合があります。

ティータイム

先日、中学生が市内事業所で職場体験しているのを見て、昔抱いていた「将来の夢」を思い出しました。ケイキ屋さんにメガネ屋さんに本屋さん。「屋さん」がつくだけでワクワクしたものです。



今年度100歳になられる人(敬称略)

石橋 キミコ	吉名町
橋濱 ヒナヨ	福田町
八代 コミ子	吉名町
藤井 一己	下野町
伊藤 凧江	田万里町
面谷 徳夫	仁賀町
水野 マサコ	忠海床浦三丁目
肥後 トミ	高崎町
濱田 テルヨ	港町四丁目
新川 ヨシコ	忠海東町四丁目

長寿の秘訣をお聞きしました。
 ○よく食べ、よく眠ること
 ○体を動かすこと
 ○自分がしたいことをすること
 ○何でも自分ですること
 ○好き嫌いなく食べること

「長寿おめでとうございます」

祝 100歳

9月21日は、敬老の日です。平成21年4月1日から平成22年3月31日までに100歳になられる人に、ご長寿をお祝いして市長が祝い金をお贈りします。いつでも元気で長生きしてくださいね。