

いつまでも元気で  
笑顔のままでいてもらいたい  
**本宮市の  
元気なお年寄り**

元気でいてください!!



本宮地区敬老会でおゆうぎを披露した第一保育所の子どもたち

いつまでも!!



平成25年度祝松沢地区敬老会



Q. 健康の秘訣はなんですか?

A. 丈夫な体です。食べ物の好き嫌いはありません。身だしなみもきちんとしていたいです。(毎朝ご自分でお化粧をしているそうです!)

Q. 好きなことはなんですか?

A. TVを見るのが好きです。(サスペンスもの) 新聞も読みます。カラオケ、塗り絵も好きでよくやります。



▲野地朝子さん(本宮字霞ヶ入)  
大正元年8月23日生まれ。満101歳

元気なお年寄りに  
健康の秘訣をインタビュー!!

笑顔があふれる敬老会

老いてはますます壮なるべし、という言葉にもあるように、お年寄りにはいつまでも元気で明るく生活していただきたいものです。9月7日から26日にかけて各地区で行われた敬老会は、そんなことわざに負けないくらいに、にぎやかで笑顔があふれる会になりました。

健康でいるためには:

現在本宮市の65歳以上の人口は、7,352人です。健康と笑顔が絶えない日々が末永く続きますように...

～介護予防の6つの柱～

- 運動をとり入れましょう
- バランスの良い食事をしましょう
- 歯磨き、口腔体操をしましょう
- 閉じこもりを予防しましょう
- 日記を書くなど脳を鍛えましょう
- うつを予防しましょう

人生後半の生き方を考える

10月18日、えぼかで玄侑宗久氏による「人生後半の生き方を考える講演会」が開かれました。会では、老いや介護、認知症など、年を重ねると生ずるさまざまな悩みについて、僧侶・小説家としての独自の視点でお話しいただきました。

講演の中では、人生を四季に例えると、後半は「実りの秋」と「感謝の冬」であり、自分の境遇をありがたく受け入れ、上機嫌で過ごすことが大切であると、高齢期を前向きに生きるためのアドバイスをいただきました。



玄侑宗久 (第35世福聚寺住職)

1956年、三春町生まれ。  
2001年「中陰の花」で第125回芥川賞を受賞。  
妙心寺派現代宗学委員。福島県警通訳。福島県立医大病院経営審議審議会委員。京都・花園大学、新潟薬科大学客員教授。

敬老の日  
おめでとうございます

