

● **週何日泳いでいますか**
毎日泳いでいますよ。平泳ぎ、背泳を25メートルの5本ずつ泳ぐのが日課です。石嶺プールが閉まっている日(月2日)だけお休み。毎日開かないかねっていつも思っているさ。それぐらい泳ぐの大好き。(笑)

● **水泳を始めたきっかけは**
以前、公設市場で魚屋さんをやっていたけど、足が痛くなって仕事を辞めました。それと同時に、足のりハビリを兼ねて水泳を始めました。それから13年泳ぎ続けています。

● **水泳を始めて体に変化はありますか**
足腰が強くなった。だから、今でもプールまで通えるし、水泳を楽しめる。あと、風邪をひいた事がないですよ。まだまだ丈夫よ。(笑)

● **プールは楽しいですか**
とても楽しいですよ。泳ぐのも楽しいけど、ここに来る友達とおしゃべりするのが一番楽しい。ここは友達が集まる場所でもある。食べ物話とかで、いつも盛り上がりついでいますよ。

● **これからも泳ぎ続けますか**
目標は95歳。元気なうちは泳ぎ続けるさ。いっぱい動いて、いっぱい食べる。これが私の健康の秘訣。これからも健康に氣をつけて、水泳頑張るよ。(笑)

● **高年齢者とは**
おぼろげに、左記のとおりです。ただし、市内在住の65歳以上の方は、会員登録すれば半額の250円で利用できます。会員登録には、お名前、住所、年齢を確認できる身分証明書が必要です。是非、このお得なサービスをご利用ください！

※割引の対象日時：平日の使用時間1、2回のみ(土日、祝日や平日の3回目は通常通り500円)

● **プール使用料**
幼児／1回につき／¥120
小・中学生／1回につき／¥250
高校生／1回につき／¥370
その他／1回につき／¥500

● **使用時間**
1回目 10時～12時半
2回目 13時～15時半
3回目 16時～21時半

● **お問い合わせ**
石嶺プール ☎835・5079

スポーツ教室 参加者募集！



庭の草刈りをする比嘉さん



仲良し3人組。左から名嘉原安仁(なかはら あんじん)さん、比嘉さん、平良幸男(たいら ゆう)さん

ふれあいデイサービス

市では、各字に1つ、ふれあいデイサービスの活動場所の設置を目指しています。目標は11か所。この活動は、介護を必要としない65歳以上の方を対象としており、地域の公民館などを利用して、健康相談や、歌、踊りなどのレクをしながら、高齢者の生きがいづくりや介護予防に取り組んでいます。

そのふれあいデイサービス施設が8月3日(火)、100か所の開所式を迎えました。

その記念すべき運営協議会は、太平通り近くの松尾丁目自治会事務所を会場とする「サンライズ松尾会」です。

ふれあいデイサービスのほとんど



舞踊を楽しむ機機まわしふれあいデイサービスのみなさん

※介護保険でのデイサービスとは異なります。

【お問い合わせ】チャージャーんじゅう課 ☎862・9010

は、無料で利用できます。(一部会員制、自己負担有り)。市内にお住まいの高齢者のみなさん、是非、この集いの場を通して、交流の輪を広げてみてはいかがでしょうか？

【お問い合わせ】チャージャーんじゅう課 ☎862・9010

市では、各字に1つ、ふれあいデイサービスの活動場所の設置を目指しています。目標は11か所。この活動は、介護を必要としない65歳以上の方を対象としており、地域の公民館などを利用して、健康相談や、歌、踊りなどのレクをしながら、高齢者の生きがいづくりや介護予防に取り組んでいます。



おしゃべりが大好きな天久さん



デイサービスのお友達とおしゃべりを楽しむ天久さん(左端)

健康の秘訣を伝授！

今年、市内で新しく100歳を迎える方は、66人(祝)。そのうちのおひとり、天久さんに健康の秘訣を教えてくださいました。天久さん(あめく すみさん 100歳)は、無料で利用できます。(一部会員制、自己負担有り)。市内にお住まいの高齢者のみなさん、是非、この集いの場を通して、交流の輪を広げてみてはいかがでしょうか？

● **ズバリ健康の秘訣は**
健康の秘訣は、働くこと。私は若い時、よくお父さんの畑の手伝いをしました。とても遠い所に畑があつて、とても難儀しましたよ。今は、暇さえあれば新聞紙やチラシでゴミ箱をつくっています。

● **食べもので好き嫌いはありますか**
なんでも好きです。特に肉が好き。三枚肉やハンバーグなどを良く食べています。あと、チャンプルーなどうちなー料理が好きです。

● **1番楽しいことは何ですか**
デイサービスを受けている時が一番楽しい。ここ、デイサービス施設にいる人は、みんな仲のいい友達です。この人たちとおしゃべりしたり、歌をうたったりすることがとても楽しいです。

スポーツに挑戦

國吉芳子(くによし よしこ)さん89歳



笑顔が素敵な國吉さん

働く楽しさ

比嘉博ひが ひろしさん 76歳

那覇市シルバー人材センター



一緒に仕事しませんか。

市内にお住まいで、健康で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでも会員になれます。

就業や収入の保証はありませんが、各人の希望と能力に応じた働き方ができます。また、技能や技術を高めるための各種講習を実施しています。

【入会の説明会】開催日時：毎月第3金曜日の14時～(13時半受付開始)

※日程を変更する場合があります。当センターへお問い合わせください。

【お問い合わせ】那覇市シルバー人材センター ☎865・6210

生涯現役！

人生を謳歌する

9月20日(月)は敬老の日



9月の第3月曜日は「敬老の日」です。今年は9月20日(月)がその日にあたります。

この日は、多年にわたり社会に尽くしてこられたお年寄りを敬(うやま)い、長寿をお祝いする日です。

市の人口約32万人のうち、65歳以上の方は約6万人(平成22年7月現在)。市民の5人に1人の方が高齢者にあたり、年々高齢化が進んできています。

市では、市民のみなさんが高齢期においても健康でいきいき暮らせるまちづくりを目指し、介護予防や生涯学習の推進に取り組んでいます。

今回の特集では、その介護予防の支援など市の取り組みや、市内で健康に人生を謳歌している方々から、健康の秘訣などを伝授します。みなさんも自分にあつたいきがいをみつけて、楽しい人生をおくってくださいね！

人生を楽しむ ～いきがいづくり～

趣味を見つける

我喜屋敏子(がきや としこ)さん78歳



多くの趣味をもつ我喜屋さん

● **ハワイアンフラを始めたきっかけ**
9年前に同窓会の余興のため、ハワイアンフラを始めました。

● **ハワイアンフラを始めて良い事は**
ハワイアンフラを始めることで、お友達が増えましたし、何より健康づくりに役立っています。ハワイアンフラは、中腰で踊るため足、ひざ、腰の下半身が強くなります。また、ウエストも細くなるなどスタイルが良くなる美容体操でもあります。

● **ハワイアンフラの魅力は**
ゆるやかなリズム、家族愛や自然を称える素晴らしい歌詞にあわせて踊ると、心が癒されます。毎年2月頃には、公民館祭りで演舞発表があるので、いい舞台にすることがみんなで猛練習して頑張っていますよ。

● **ハワイアンフラの他にも、ウクレレ、コーラスなどに取り組んでいます。**
(趣味がたくさん有り) 毎日楽しいです。

あなたも公民館を利用してみませんか？

公民館は、ハワイアンフラや生け花、ガ、カラオケ、囲碁など様々な趣味に取り組むサークル団体が活動の会場として利用しています。

公民館を利用するサークル団体のほとんどが、新しい仲間(メンバー)を募集しています。あなたも同じ趣味をもった仲間と交流してみませんか？

また、公民館ではお年寄りを対象とした講座なども毎年催しています。

市内には7つの市立公民館があり、各館によって講座の内容や、サークル団体が異なります。詳しくは最寄りの公民館にお問い合わせください。

老人福祉センター 老人憩の家をご活用ください！

市内にお住まいの60歳以上の方は誰でも利用できます。様々な講座や、レクリエーションなどに活用できる会場を提供しており、趣味やおしゃべりをしながら健康で明るい生活を送ってもらうための施設です。

市内には4か所の福祉センターと3か所の憩の家があります。お気軽にお立ち寄りください。

【利用時間】10時～17時(金城・安謝老人憩の家は10時～18時)

※日曜日、年末年始、敬老の日を除く祝日は休館日

【お問い合わせ】
末吉老人福祉センター ☎886・3510
壺川老人福祉センター ☎853・1139
小緑老人福祉センター ☎857・7365
識名老人福祉センター ☎854・7877
辻老人憩の家(辻市営住宅1階) ☎864・0580
金城老人憩の家 (那覇市総合福祉センター1階) ☎859・0099
安謝老人憩の家(安謝福祉総合施設内) ☎862・4341



三線の練習に励む末吉老人福祉センターのみなさん

【9月の主なイベント】※センター・憩の家利用者以外の方でも参加できるイベントです。

行事名称	日時	場所	参加者	申し込み方法
チャージャーんじゅう体力測定会	9月15日(水)～22日(水)	各老人福祉センター 各老人憩の家 那覇市市民体育館 各地域ふれあいデイサービス	65歳以上の市民	9月6日(月)までに各実施会場へ直接申し込み。ただし、市民体育館については那覇市老人クラブ連合会へ申し込み。
出前高齢者特定検診	9月15日(水) 9月16日(木) 9月22日(水)	小緑老人福祉センター 識名老人福祉センター 金城老人憩の家	60歳以上の市民 (各会場定員:40名)	各実施会場へ直接申し込み。



シーサー作りで夢中になる天願金治(てんがん きんじ)さん79歳(久茂地公民館)