

### 「書」でつながる「輪」 金城老人憩の家 書道同好会

夏休み、たくさんの子どもたちの楽しい声が響きわたる那覇市総合福祉センターで、臨時教室として毎年開催される書道教室。募集をかけることなく定員に達してしまおうとでも人気のある教室です。その教室で子どもたちに優しく丁寧に書道を教えているのが、同施設内にある「金城老人憩の家」の書道同好会の会員みなさん。会員数は約35名、週4回「老人憩の家」で書道の先生を招いて、みんなで楽しみながら書の勉強をしています。



子ども達へ熱心に指導▲

### 民踊でみんな笑顔に! 安謝老人憩の家 誇らしや会

歌や曲にあわせ民舞や体操をし、参加者みんなが元気で笑顔があふれているのが安謝の「誇らしや会」のみなさん。安謝の福祉複合施設内にある「老人憩の家」に、毎週火曜日集まり、みんなで踊りや体操を楽しんでいます。練習の成果は、敬老会やチャリティーイベントなどで披露するほか、時にはバスを貸し切って「民謡フェスティバル」などの大きなお祭りにも参加します。この日も地域まつりへの参加に向け、休憩時間も熱心に振付けの復習をするほど、みなさんの目は真剣でした。



練習から息のそった演舞▲

# 生涯青春!

## いきいきシルバー



前田 君子 会長

この会が出来て今年で約4年になります。会員は60代から80代までいますが、みんな高齢者とは思えないほど元気でパワフル。おそろいの衣装もあって、本番はそれを着て踊るんですよ☆



玉城 清一さん

書道同好会をおして書の勉強だけでなく、同じ趣味をもつ仲間や子ども達とのふれあいの場ができました。子ども達からは、書道を教えながら逆に元気をもらっています。

### 健康管理もみんな楽しく! 鏡水ふれあい会館 鏡水しみず会

住みなれた地域でいきいきと活動するため、65歳以上の方々への生きがいづくりや健康づくりを支援する「地域ふれあいデイサービス事業」。この事業を利用し、毎月第2・3・4の火曜日に自治会館でみんなで集まり、血圧測定などの健康管理



▲レクで心も体もリフレッシュ

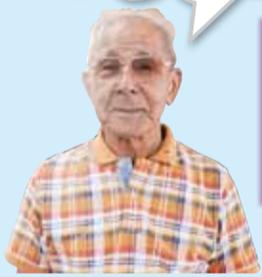
### 那覇地区老人クラブ連合会

現在、我が国の65歳以上の高齢者人口は過去最高の3079万人(総務省「人口推計(H24.10月現在)」。また、総人口に占める割合も過去最高の「24.1%」となりました。那覇市においても人口約32万人のうち65歳以上の方は約6万人(H25.7月末現在)となり、年々高齢化が進んでいます。

市では、地域に暮らす高齢者が、地域や地域の人々に見守られ、支えられながら、自分らしく健康で長生きできる活力ある地域社会「支えあい 私らしく ちゃーがんじゅう」の実現をめざし、高齢者の健康増進と地域の環境づくりに取り組んでいます。

今回は、健康でいきいきと毎日を過ごし、人生を楽しんでいる市民の方々をご紹介します。

各種の活動をおして高齢者の健康づくりや介護予防、地域の支え合いの輪をつくらせている老人クラブ。その老人クラブの発展に貢献してきたのが那覇地区老人クラブ連合会。今年で創立51周年をむかえます。現在、加盟40クラブ、会員数は二千人余りで、毎年、地区大会やボウリング大会、スポーツ大会に芸能発表会など様々な事業を行い、本市の高齢者



那覇地区老人クラブ連合会  
慶山 恵良 会長



▲地区スポーツ大会

那覇地区老人クラブ連合会 ☎ 857-6753  
金城 3-5-4 (那覇市総合福祉センター2階)



平良 健栄 会長

同士の絆を深め、高齢者が心豊かに人生を楽しめる活動を続けています。

毎月の「ふれあいデイサービス」は、会員の方々の健康づくりを図る目的もあるが、引きこもりがちな高齢者の外出する機会をつくる意味もあります。会員の中には90代の方もいますが、今でも歩いて通われるほど「ちゃーがんじゅう」です。

那覇市でも高齢化が進むなか、高齢者の仲間づくり、生きがいづくりを担う老人クラブの役割は大変大きいです。健康でいきいきと生活することは自分にとっても大切ですが、子や孫たちにとっても大事なことです。ユタクするだけでもいいので、ぜひお気軽にご連絡ください。

### 新百歳! 慶祝訪問 上寿

敬老の日の9月16日(月)、翁長市長は市内で今年新百歳になられた大田カツ(おおた かつ)さん、武田景松(たけだ けいしよう)さんのご自宅を訪問し、本市からの写真入りの祝状、内閣総理大臣からの銀杯と祝状をお二人へ贈呈して、百歳のご長寿をお祝いました。

5人のお子さんを育て上げ、今でもご自身でお洗濯もされ、明るくお話し好きで、笑顔がとても素敵な大田カツさんは「こんな事があるなんて、とてもうれしい。健康の秘訣は、3度の食事とおやつをちゃんといただき、自分で出来ることは人に頼らず何でもやること。心配事があっても顔に出さず笑っていくこと」と笑顔で語りました。

また、最近までプールで泳ぐことを日課とされ、現役の頃は医者さんだったこともあり、医学雑誌を定期購読されている武田景松さんは「実は、今年の7月8日まで現役医師として病院に勤務しました。こんなに長い間、仕事が出来たのも、バランスのよい食事と沖縄のいい環境、それに妻の支えがあったからです」と百歳になった喜びを話しました。

銀杯による盃を賜り、ご長寿にあやかった翁長市長は「百歳のご長寿おめでとうございませう。いつも明るく前向きな姿勢と周囲の支えが、長生きの秘訣ですね」とあいさつし、お二人のますますのご健勝を願いました。



▲今年市内で新百歳になられた方は、男性9人、女性60人の計69人。みなさん、いつまでも「ちゃーがんじゅう」(お元氣)でいてください!

お問い合わせ  
ちゃーがんじゅう課 ☎ 862-9010