



市の人口と世帯	
※( )内はうち外国人	
2014(平成26)年8月末現在	
総人口	322,579 (2,626)
男	156,080 (1,464)
女	166,499 (1,162)
世帯数	143,566 (1,478)

発行：那覇市  
編集：秘書広報課  
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号  
☎(代表)867-0111  
印刷：有限会社サン印刷

## 百祝 慶祝訪問

# いちまでいん 超 がんじゅ〜



**金城 ツルさん**  
(大正3年12月2日生まれ)

前島で一人暮らしのツルさん。今でも元気に掃除、洗濯、買い物、料理をご自分でなされ、故郷の本部町へバスに乗って親戚に会いに出かけるそうです。

趣味は、70歳から始めた卓球と三線。毎日のウォーキングの途中にご近所さんから卓球のお誘いも受けるようです。

長寿の秘訣は「お友達だそうです。みんなが大事にしてくれるから嬉しいさあ」とのこと。この日も地域のみなさんがお祝いに駆けつけていました。



今年、市内で新百歳を迎えられた男性は12人、女性は53人の計65人です。(平成26年9月1日現在)

9月15日の「敬老の日」に、在宅で元気に生活されている新百歳を迎えたお二人を翁長市長が訪れ、ご長寿を祝い、市からの写真入りの祝状、内閣総理大臣からの祝状と記念品を贈呈しました。



**濱元 秀子さん**  
(大正4年1月10日生まれ)

首里バスの車掌1期生として勤めた秀子さん。菓子職人だったご主人と結婚後は、首里や栄町で店舗を営みながら5人のお子さんを育てました。暗算が得意で、70代でご主人が亡くなり店をたたまた後もお金の計算は得意だったとのこと。

現在は毎日デイサービスに通い、お友だちとおしゃべりをしたり、カラオケを歌ったりして楽しんでます。

元気の秘訣は「なんくるないさ」の前向きな気持ち。「何も考えずに、その日をとにかく楽しんでいきます」と笑顔で話してくれました。



外国の雑誌に紹介されたこともあるんです!

## たのしく あかしく がんバーる♡

人生まだまだ現役。若さあふれる高齢者の方々をご紹介します、その元気を発信します!

**山川 文康さん 92歳**  
夫婦

某CMでおなじみ、  
三点倒立する92歳!

**山川 セツ子さん 89歳**

趣味は三線。  
作る食事は栄養士もお墨付き◎

**浦添 朝紀さん 70代**

パソコン講師として  
勤めながらテニスに没頭!

小学生のときからずっと陸上を続けています。陸上は、健康であるためにやっているわけではないんですよ、健康だから続けられるんです。それをありがたいと思っています。

一番いいのはね、笑うこと。毎朝ビーチでラジオ体操をしたあと、「ワッハッハー」と笑っています。ビタミン「S」ってわかりますか?スマイル(SMILE)です(笑)どんな病気も吹き飛ばしてくれますよー。

今年4月から始めた三線は、もう2曲弾けるようになりました。朝食には必ず肉類を取り入れています。屋上菜園でとれた野菜を味噌汁に入れて、果物や海藻類も毎日欠かさないですね。毎週火曜日は孫やひ孫が家に集まり一緒に食事をしています。(夫婦満の秘訣は?)円満じゃないですよー、けんかばかり(笑)。でもね、昔から子どもたちの前ではけんかはしないようにしています。

シルバーサークルでパソコン講師をしています。受講者からの質問はどんな内容でも受け、ノーと言わないように努めていますね。自分のスキルアップにもつながるし、お互い気持ちイイですよ。60歳から本格的に始めたテニスはどんどん上達して、県内の大会ではほとんど優勝しています!テニスの大会を通じて10代、20代の人と交流できることが元気の秘訣かな。

(シルバー人材センター会員)

**岸本 アサ子さん 70代**

普段なるべく歩くように心がけています!

福州園の維持管理の仕事をしています。ここには世界各国からお客さんがくるから言葉は話せなくても楽しいですよ。

趣味は、40代の頃から続けている「写真」。以前はよく福島の裏磐梯(うらばんだい)へ行ってました。そこにはたくさんの湖沼があって、朝日や夕日がとてもきれいな場所です。絵画やパソコン、俳句の教室にも時間を見つけて通っています。

(シルバー人材センター会員)

**平良 允信さん 70代**

健康の秘訣は、楽しいことをやることです!

市内9か所の公園の清掃や草刈、遊具の点検などを行っています。

沖縄には野草がたくさん生えていますからね、草を刈った時、朝露にうたれた葉草の匂いがプーンとくるのが心地良いですね。この匂いが健康にもいいのかなあと考えています。だれでも老いていくけど、「未知への道すがら」だと思って自分なりに素直に楽しく生きていこうと思っています。

(シルバー人材センター会員)

**重 秀子さん 70代**

趣味は、歌ったり踊ったりすることです!

広報紙の配布をして約3年になります。この仕事はいい運動になるし、とても気に入っています。

最近の楽しみは、デイサービスで歌ったり踊ったりすること。地域のお祭りや行事にも参加しています。以前は大正琴や民舞も習っていたんですけどね、最近では孫たちに時間をとられて...でも、カワイイからそれでいいかなと思っています(笑)

(シルバー人材センター会員)

主な紙面

- 特集 いちまでいん 超 がんじゅ〜
- ヘルストリビューン
- ほけんインフォメーション
- ひやかちなはウォークノ
- 環境トピック/お役所アルある
- ニュース・ダイジェスト
- 市職員の給与・職員数のあらまし
- 頑張る職場の健康チャレンジ
- 情報バック
- 協働さん/博物館トピックス
- うちなーぐちやあしくーたー

5 4 3 2 1

8 7 6

12 11 7