

教えてください！元気の秘密



南13条西8丁目で公衆浴場を営み、
現在も番台に座り、なじみのお客さんと世間話をするのが楽しみという

たなか
田中フデさん (85歳)

◆息子さん夫婦と二人のお孫さんに囲まれ、生き生きと仕事をされる田中フデさん。ほかの二人の息子さんも西区と南区で公衆浴場を営業しており、親子で共通する話題もたくさんあるそうです。田中さんには、十八人のお孫さんと十人

のひ孫さんがいます。「子どもや孫たちが近くにいて、みんな私に優しく、とても幸せです」と目を細めます。趣味は、民謡と詩吟で二十年以上続けています。民謡は、老人クラブで週に四回。詩吟は、若い人も所属する教室で、

週に三回意欲的に活動しています。「好きなことをするのは、楽しいこと。自分の健康管理はもちろん、友人やお客さんとの気楽なおしゃべり、満足そうなお客さんの笑顔も大好きですね。でも、家族との団らんが一番」と元気の秘密を明かしてくれました。

好きな言葉は「和」。この言葉を人生の教訓とする田中さんは、自らの心を和やかにそして、周りの人との心のつながりを大切にすることを毎日心掛けています。「お年寄りには、若い人の意見にも少し耳を傾け、若い人は、お年寄りへの気遣いをもう少し考えたら、もっと優しい社会が生まれるのではないのでしょうか」と笑顔でのぞかせます。

◆教職を引退した後、生きがい求めて、シルバー人材センターに登録したという浅井省吾さん。駐輪場の誘導員として、中心部であるテレビ塔付近六カ所を担当。一日約五百台の自転車を抱っています。「皆さんから、ありがたいうの言葉を聞くとやりがいを感じますね」と笑顔を見せます。



シルバー人材センターに登録し、駐輪場の誘導員として活躍する一方、福祉ボランティア活動にも意欲的な

あさ いしょうご
浅井省吾さん (78歳)

健康づくりのポイント 10

- ①歯の手入れをして、歯と口の健康を保ちましょう
- ②牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜を食べましょう
- ③散歩や体操などを行いましょ
- ④あらゆる機会をとらえて外出しましょ
- ⑤豊かな経験と知識を生かし、生きがいのある生活をおくりましょ
- ⑥文化活動、ボランティア活動などに参加し、地域の人たちと交流しましょ
- ⑦転倒に注意しましょ
- ⑧体調の変化に気を付けましょ
- ⑨かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもちましょ
- ⑩すこやか健診やがん検診（詳細は保健センター 南3西11 ☎511-7221）などを積極的に受け、自分の健康状態を把握し生活習慣を見直しましょ



「健康さっぽろ21」—札幌市健康づくり基本計画—から

■福祉除雪

70歳以上の方などで、一戸建て住宅前の除雪にお困りの方を対象に、間口や通路部分の除雪を支援します。詳しくは全市版32ページをご覧ください。

【詳細】区役所2階保健福祉サービス課⑫窓口 ☎231-2400（内線343）

■シルバーセミナー（高齢者教室）

65歳以上の方を対象に、健康・音楽・生活などに関する講演を無料で開催しています。

なお、5月に申し込みを終了しましたが、現在定員に余裕がありますので、ご希望の方はお申し込みください。

【詳細】区役所地域振興課地域活動係（南3西11保健センター6階） ☎231-2400（内線256）

生活



教養

