教えてください!元気の秘密

祉ボランティア活動の功績に ますね」と笑顔を見せます。 百台の自転車を扱 いを求めて、 言葉を聞くとやりがいを感じ 付近六カ所を担当。 省吾さん。 駐輪場の誘導員と ンターに登録したと 皆さんから、 教職を引退した後、 (カ所を担当。 一日約五中心部であるテレビ塔 方、多年にわたる福 シル あり っています。 がとうの 生きが

親子で共通する話題もたくさ 十八人のお孫さんと十人 田中さんに 老人クラブで週に四回。 若い人も所属する教室で

年以上続けています。 民謡と詩吟で二十 民謡は、

んあるそうです。

事をする田中フデさん。ほか 生き生きと仕 0 お孫 や孫たちが近くにい 0 孫さんご が

さんに囲まれ、

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、

な私に優しく、 と目を細めます。 とても幸せで みん

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)

らんが一

と元気の

秘密を

は、 さんは、 を傾け、 日心掛けています。「お年寄り ながりを大切にすることを毎 明かしてくれます。 言葉を人生の教訓とする田中 0) 好きな言葉は もっと優しい社会が生ま 若い人の意見にも少し耳 気遣いをもう少し考えた 周りの人との心のつ自らの心を和やかに、 若い人は、 和。 お年寄り

きですね。でも、 てうなお客さんの笑顔 との気楽なおしゃべり、 はもちろん、友人やお 「好きなことをするの 自分の健 家族との団の笑顔も大好 客さん

IJ ポイント 10 0

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う
- ④あらゆる機会をとらえて外出しましょう

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

浅井省吾さん (78歳)

あさ いしょうご

⑤豊かな経験と知識を生かし、生きがいのある生活をお くりましょう

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う

- **⑦**転倒に注意しましょう
- 8体調の変化に気を付けましょう
- ⑨かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を もちましょう

10すこやか健診やがん検診(**詳細は保健センター** 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う

「健康さっぽろ21」一札幌市健康づくり基本計画ーから

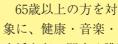
■福祉除雪

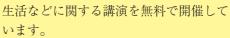
70歳以上の方などで、一戸建て 住宅前の除雪にお困りの方を対象 に、間口や通路部分の除雪を支援 します。詳しくは全市版32ページ をご覧ください。

(詳細)区役所2階保健福祉サービ ス課迎窓口 ☎231-2400 (内線343)



■シルバーセミナー(高齢者教室)





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)