



佐伯区だより



100歳、心豊かに暮らす日々

近年、健康で過ごせる期間である「健康寿命」を伸ばすことの重要性が注目されています。

スッと伸びた背筋が印象的な山田さん(左写真)は大正11年生まれ、今年の11月で100歳を迎えます。家事はもちろん、体調が良いときには地域のゲートボールにも参加するという若々しさの秘訣を尋ねました。

岡地域支えあい課(☎943-9575、㊟923-1611)

外に出ること、交流することが好き

社交的な山田さんは、コロナ禍以前は月曜日から金曜日まで予定がびっしり埋まっていたそうです。

また、茶道・華道の免許を持ち、以前は自宅で教室を開いていました。教室をやめた今も、自宅のあちこちに作品が飾ってあります。

社会や人とのつながりを大切にしてきた山田さんを、周囲も温かく見守っています。ご近所さんが集まり、皆でお茶を楽しむこともあるそうです。



▲ゲートボールのメンバーと白寿のお祝い

まだまだやりたいことがいっぱい

外出が減った現在は、自宅でできる洋裁が一番の楽しみになっているという山田さん。

「洋裁などの趣味は女学生のころから、ずっと生きがいになっている。中断したのは子育て中と戦時中だけよ」と笑顔で話します。「今は夏にはくズボン縫っているところ。昨日は作業に熱中して時間がたつのを忘れていたの」と、生き生きとした表情を見せてくれました。

一緒に暮らす息子さんも、山田さんお気に入りの洋裁雑誌を買ってくるなど、協力してくれるそうです。

いつまでも好奇心を忘れず、ワクワクする感情を持ち続けることが若さの秘訣の一つかもしれません。

100歳を迎える区民の皆さん、おめでとうございます！

区では例年、9月の敬老の日に合わせ、「区長による100歳訪問」や各地区の敬老会への訪問で、区民の皆さんの長寿をお祝いしています。

区はこれからも、高齢者の皆さんが元気で過ごし、長年培われた経験を若い世代に伝えていけるようサポートしていきます。

※近年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためお祝いが中止となっています。今年度についても、感染状況に合わせて実施方法を検討しています

岡地域支えあい課(☎943-9575、㊟923-1611)

シニアクラブに入ってみませんか？

区内各地のシニアクラブでは、健康寿命を伸ばすため、37クラブ、3,000人の会員が、右のような幅広い分野で楽しく活動しています。地域社会に貢献するシニアクラブの活動を、区も支援しています。

- 60歳以上の人は誰でも入会できます
- お住まいの近くのクラブや、その内容などを紹介します
- シニアクラブが設置されていない地区が一部あります。詳しくはお問い合わせを

| | |
|----------------------------------|--|
| 生きがい カラオケ、麻雀、社会見学会 など | 健康づくり グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、健康体操 など |
| 仲間との交流 交流サロン、旅行、誕生会 など | 社会貢献 防犯声掛け、美化活動、見守り活動 など |

シニアクラブで充実した第二の人生を送ってみませんか



区シニアクラブ 連合会井唯会長

区シニアクラブでは「老人クラブ」から「シニアクラブ」に名称を変更し、シニア世代にふさわしい活動の数々を展開しています。

近年では、特にウォーキングに力を入れています。私も市の「健康ウォーキング認定制度」に参加し精力的に取り組んでいます。

当クラブの活動・行事のほとんどが市の「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象であることも魅力の一つです。

岡区シニアクラブ連合会事務局(☎、㊟943-3357) 月(水)木(金) 10:00~16:00

交通安全を願う習字・標語募集！ 市HP ページ番号 288087

優秀作品は交通安全啓発活動で紹介します。

| | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|-----|
| 小学校1年生 すてきだよ | 小学校2年生 てをあげる | 小学校3年生 とびだしちゅうい | れとま |
| 小学校4年生 安全 | 小学校5年生 故無 | 小学校6年生 運危 | 転除 |
| 中学校1年生 返免 | 中学校2年生 歩横 | 中学校3年生 距車 | 離間 |

【応募資格】区内に在住か通学の小・中学生(未発表の作品に限る)

【応募方法】指定の応募用紙か作品を、9月14日(水)までに、区内各小・中学校か地域起こし推進課へ。応募用紙は、区内各小・中学校、公民館、区役所、市HPで

◆習字部門【小学校1・2年生】

指定の応募用紙にサインペン(太字)か硬筆フェルトペンで

◆習字部門【小学校3年生～中学校3年生】市販の半紙1枚(約24cm×33cm)に毛筆で※各課題は左のとおり

◆標語部門(全学年対象)

指定の応募用紙に交通安全や交通事故防止を呼び掛けるものを岡同課(☎943-9705、㊟943-9718)

こちら！佐伯警察署 最終回「巡回連絡にご協力ください」

この10年間、県内各地で災害が増加しています。災害時に警察が「どこに誰が住んでいるか」を知っていないと、安否確認ができません。

佐伯警察署の警察官も、「巡回連絡」で1軒1軒お宅を訪問し、住民の皆さんに連絡ができるよう「巡回連絡カード」の記入をお願いしています。

◆巡回連絡

全国の警察で実施しています。警察官が家庭や会社を訪問し、防犯指導や災害時の連絡先の確認などを行っています。



◆巡回連絡カード

各家庭の家族構成などを記載するカードです。災害や事件事故などの場合の連絡、防犯指導の具体的なアドバイ役に役立ちます。



募集

令和4年度第2回警察官採用試験(1次試験9月18日(日))

☎ 8月30日(水)まで。詳しくは佐伯警察署警務課へ

岡佐伯警察署(☎922-0110、㊟922-0113)