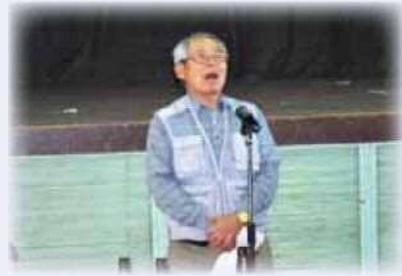


## 趣味は健康づくり・ 生きがいづくり!!



佐藤 久雄さん

先日百五才で他界された聖路加国際メディカルセンター理事長で名誉院長の日野原重明先生が以前から言われておりました、健康で長く生きるには、身体をよく動かし、声を出し歌を唄うと効果があります。

と常々言っておられました。それと、いくつになっても挑戦することです。とも言うておられました。認知症の予防にも大きく効果があります。とのことでした。「きょうよう」、「きょういく」、も大切です。つまり「今日用事がある事」、「今日行くところがある事」だそうです。

私も趣味は民謡を唄うことは二十一才から現在七十六才ですが続けております。七十才からは水墨画とオカリナにも挑戦しております。高齢になつてからの習いものは上達は進みませんが、脳を使い、手先を使ったり、また仲間との談笑など、趣味は健康づくり、生きがいづくりに役立っております。

## シルバー人材センターに 入会して今思うこと

羽入 貞子さん

毎日過ごす時間の中で有意義な過ごし方は何かを考えていた時、偶然にも友人からの助言があり入会を決めました。

入会して一月も過ぎないころ、介護施設の仕事を紹介され現在に至っています。

最初は午前中の施設内の清掃でしたが現在は午後からの仕事になり、おやつやゲームなどの準備をしながらの見守り等の作業となっています。入居されている方一人一人の体調・様子も日々違うため仕事前の大事な確認となっています。

自分自身も辿る道かと思いがらでできるだけ会話をする・声を出させる・笑顔を引き出すことを

心掛けて仕事を進めています。

私の場合、以前に訪問介護の仕事をして

いた経験もあり、少しでも役に立てるようにと自分に言い聞かせ働く活力としています。

今は生活のリズムも

取りやすくなり家にいる時よりも視野・考え

方が広くなったように思います。施設の方にも温かく受け入れていただき楽しく仕事をさせてもらっています。シルバーに入会しなかったらこの充実感はなかったと思います。このような機会をいただきありがとうございます。



## シルバーに入会して

猪俣 静子さん

私は、一〇年前に一度シルバーに入会をして小学校の用務員として二年ほど働かせていただきました。毎日孫たちと一緒にいましたし、どの子供達もかわいく、一緒にご飯を給食室で食べ、掃除も一緒に楽しいことがいっぱいでした。先生方もやさしく接していただき、皆に元気をたくさんもらい、楽しく仕事をさせていただきました。

今は役場の出張所で掃除をさせていただいております。若い職員さん達との会話やお客さんとの会話をすることでいろんなことが勉強になっております。仕事は毎日楽しいです。

仕事があることで毎日元気で過ごせているような気がします。これからも元気で仕事ができるように健康に気を付けてガンバルつもりです。これからもよろしくお願いします。



会員の皆さん！友人や知人に一声かけて加入を呼びかけましょう！

