

# 生きがい活動支援室だより

<http://chuosenior.ec-net.jp/> 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2021  
1月号  
VOL. 152

## 元気高齢者から皆さんに新年のご挨拶 明けましておめでとうございます

### 中央区高齢者クラブ連合会岡田良光会長のご挨拶



新年おめでとう御座います。皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今回の「生きがい活動支援室だより」の新年号には各高齢者クラブで元気で頑張っている【元気高齢者】を特集して頂きました。皆様の元気な秘訣や日頃行っていることなどを拝見し、毎日、体を動かしたり（体操や散歩、お買い物など）、美味しいお食事をして、趣味など楽しいことをして過ごしておられます。

現在、新型コロナウイルス感染拡大のため、大半の高齢者クラブは活動停止を余儀なくされています。除々にでは御座いますが活動再開に向けて動き出しています。元気高齢者の皆様も行っている《運動・食事・心の健康》などできそうなことを考えて実行してみてください。高齢者クラブの活動再開のおりには元気なお顔を拝見できたらと思います。結びにあたりまして、皆様方の一層のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

#### <アンケートの設問内容>

- ①健康長寿の秘訣は？
- ②毎日行っていることはありますか？
- ③好きな食べ物・趣味は？
- ④何かチャレンジされたいことは？

晴月会 福田はつさん 106歳



- ①規則正しい生活を心掛けてます。一人暮らしなので何でも自分でやります。銭湯には毎日4時に行きます。
- ②買い物は重い物は持てないので手押し車を作っています。テレビはニュースをよく見ます。お風呂には歩いて行きます。銭湯では知り合いの人が競って背中を流してくれます。
- ③食事は自分で作っています。お魚が好きです。カラオケが趣味ですがコロナの為に行かれず残念です。
- ④チャレンジしたいことはありませんが、カラオケで声をだして唄いたいです。晴月会の茶の間会で皆さんと会ってお喋りしたいです。

日本橋明朗会 東ナヲさん 95歳



- ① 自宅3階までの毎日階段の昇り降り。
- ② テレビ体操。
- ③ カラオケ、コーラス、読書。好き嫌い無く何でも美味しく食べています。
- ④ この街に生まれて、育って95年。東京大空襲の経験も積み戦時中の辛い悲しい時もありましたが、何とか乗り越えて、現在は町会始め皆様のお世話になり、優しく見守りして頂き心強く、また友人にも恵まれ有り難く心より感謝の日々を過ごしております。

木びき会 橋本久江さん 94歳



- ① 規則正しく、決まった時間7時に起きて、10時に寝ること。(会長の見方では、「一人住まいで、他人に頼らないという強い意思」だと思うとのこと。)
- ② 自分で家事をしている。食事、洗濯、買い物をしている。
- ③ 食べ物はお寿司、新聞は読む、テレビを観賞する。
- ④ 足が弱ってきたのでもっと買い物に行きたい、散歩もしたい。

久松明寿会

波田野多代子さん 93歳



- ① お客様との接点。
- ② 運動をしております。
- ③ お寿司、うなぎ、スポーツ。
- ④ 残っている兄弟と再会したい。

銀座笑翁会

鈴木邑治さん 91歳



- ① 頭を使う事、ビルの賃貸、経理。
- ② 毎朝、京橋公園でラジオ体操をする。(京橋ラジオ体操会の会長として皆の中心で行っています。)
- ③ 無趣味で、何でも食します。
- ④ 旅行。

## 中央区立シニアセンター

築寿会 鹿島彰子さん 91歳



- ①いつの間にか歳をかさねたと感じています。私は50代から婦人部に入り、30年、その間母の会、赤十字奉仕団に参加し、いろいろ学びました。これも健康に恵まれたからと感謝しています。娘と同居しています。
- ②コロナで外出自粛、三密を守り乍ら散歩、体操等出来ることはしています。
- ③好き嫌いはありません。魚、肉類、果物何でも食べます。毎日の献立に取り入れて気を付けています。40代から書に励み、現在も継続しています。毎日筆を持ちます。私にとっては大きな力となり糧となりました。大好きな旅行に行かれないのが残念です。
- ④いままでやってきた事が続けて行かれれば幸いです。常に思いやり、感謝を忘れない様、余生を楽しく過ごすことが出来ればと思います。

新富互楽会

廣川修司さん 90歳



- ①特にありません。自然有りの儘です。まだ現役、会社役員で数字と闘っていることでしょうか。
- ②毎日ではありませんが、毎週土曜日に通所介護施設でストレッチ体操に2時間程励んでいます。
- ③美味しい物なら何でも！読書、歌舞伎、スポーツ全般（特に野球）のTV観賞、新富座子ども歌舞伎の下座、長唄を担当しています。
- ④苦手なパソコンでもオンライン技術の習得かな？

十思シニアクラブ

亀田和子さん 91歳



- ①早寝、早起き。何事にも感謝して穏やかに生活する。そして毎日を楽しみに！
- ②太極拳、平成10年より20年以上、今も週1回言って行っています。ラジオ体操、龍閑児童遊園ラジオ体操会場に暑い間4~5ヶ月は行きます。その後1時間程度散歩、なるべく毎日別の道を歩きます。
- ③好き嫌いはありません。何事も100%頂きます。時に好きなものには、にぎり寿司。趣味は娘時代に取得した茶道表千家、華道は松月道古流、三味線、長唄は樺杵勝派、すべてたしなむ程度。
- ④日本橋に生まれ、日本橋で育ち、日本橋に嫁入りして68年。あっという間に通りすぎてきました。毎年梅の季節には湯島、亀戸天神に行き、桜の季節には九段向島と甘酒をすすりながら花見を楽しみます。コロナが終息したら紫陽花、つつじ、藤等見にいきたいと思います。

生きがいひろば  
京橋ひろば

12月9日(水)  
12月23日(水)

## 《体と脳の免疫力を高めましょう》

第1部では、12月にまつわる江戸川柳について学び、第2部では、折り紙を使ってお正月に飾る「祝い鶴」を折りました。

### 第1部

江戸時代の12月(師走)の年中行事。  
12月13日は江戸城始め大名・庶民までお祭り騒ぎで煤払いを行いました。

#### ①煤払い

#### ②煤払い終わったら皆で胴上げ

老中や主立った上司、男女を問わず胴上げをする習慣があった。

#### ③皆でクジラ汁をたべる

ことを江戸川柳で紹介しました。

- ・江戸中で五六匹喰う13日
- ・銭金がこうたまればと13日
- ・鯨汁喰ってしまえばいとまごい

### 第2部

会場では、参加者の皆さん全員が、生きがい活動リーダーの手助けて、綺麗な祝い鶴を楽しく折りました。



<第2部の様子>



<第1部の様子>



<完成品「祝い鶴」>

## 今月ひろばのご案内

### 《生きがいひろば》

1月13日(水) 10時~11時 シニアセンター 1階セミナー室  
「地図で歩く日本橋七福神」  
講師：天野 譯溥氏

### 《京橋ひろば》

1月27日(水) 10時~11時 いきいき桜川(仮設建物)3階大広間  
\*生きがいひろばと同じ内容です。