



黒谷入地区／アンデルセン作り



小林地区／室内グランドゴルフ



塩沢地区／河井継之助記念館見学



「たっしやで 長生き」

保健師
竹花 まりこ

寒い冬は、あったかいコタツに入って家の中にこもりがちになります。皆さんはいかがお過ごしですか？ 今日、そんな冬場でも元気に活動している人達を紹介したいと思います。

今年の6月から塩沢・黒谷入・小林地区で、65歳大学が始まりました。

65歳大学とは、首都大学東京の山田教授ほか、先生方の指導をうけ、介護予防モデル事業として始まりました。具体的な活動としては塩沢地区では、塩の歴史について調べ、その内容を冊子にまとめました。

また黒谷入地区では、広告の紙を使ってアンデルセンを作ったり、5円玉細工を作ったりなど、皆さんでお茶を飲みながら楽しく作品を作っていました。

小林地区では、興味や価値について首都大学東京の先生からお話を聞き、それをもとに皆で相談し室内グランドゴルフを始め、興味のあることについて活動していました。

小林地区では、興味や価値について首都大学東京の先生からお話を聞き、それをもとに皆で相談し室内グランドゴルフを始め、興味のあることについて活動していました。

65歳大学は1月に修了式が行われましたが、今後も皆さんで集まって自主的な活動を続けていくそうです。

また上福井や叶津・入叶津・八木沢地区では、元気いきいき教室で運動や体操をしたり、坂田・布沢・小川地区ではサロンで歌や運動を行ったり、など楽しく活動しているそうです。

只見町の高齢化率は41.1%で、全国平均22.2%よりも大きく上回っています（平成二十年十二月一日 現在）。でも只見町にはこの様に、元気に活動している高齢者の方が、たくさんいらっしゃいます。皆さんも「たっしやで長生き」を目標に、各地区で活動を始めませんか？

詳しくは保健福祉課保健班（☎84-7005）までご連絡ください。