

長山吾弘さん



Nagayama Goko



新大町
大正6年8月19日生まれ

自由に生きることが長寿の秘けつ

終戦後、リチ子さんと結婚した吾弘さん。60代まで自動車板金の仕事に従事していました。長寿の秘けつは自由気ままに過ごすこと。写真を撮ってアルバムを作るこ

とが好きで、仕事を辞めた後は、北海道などへの家族旅行を楽しみました。長女の弘美さん(59)は「一人娘の自分をとてもかわいがってくれた」と感謝していました。

佐藤ウエ子さん



Sato Ueko



川崎町薄衣
大正6年8月19日生まれ

幼少期から苦労を重ねた働き者

8歳で母を亡くしたウエ子さん。父の手伝いや2人の妹の世話など、苦労が絶えない幼少期でした。16歳で昌見さんと結婚。4人の子供を育てる傍ら、米、葉タバコ、リンゴの生

産、養蚕や酪農に従事するなど、寝る間を惜しんで働きました。長男の丈夫さん(83)は「働き者の母。これからは元気に過ごしてほしい」と話していました。

皆上サト子さん



Minakami Satoko



千厩町千厩
大正6年8月20日生まれ

四人の子供を一人で育てた

サト子さんは昭和20年に栄之進さんと結婚。5年後に夫を亡くし、会社勤めをしながら、4人の子供を育てました。現在は特別養護老人ホーム千寿荘で暮らしていま

す。日中はベッドを離れ、ほかの入所者との会話を楽しんだり、体を動かしたりして過ごします。「自分のことは自分で」がモットー。好き嫌がなく何でも食べるような気を付けています。

重ねた年月、刻んだ年輪
百年目の寿

大正・昭和・平成一。
3つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。
5人が紡いできたそれぞれの100年の物語。
100歳の誕生日を迎えた5人を紹介します。

阿部キサ子さん



Abe Kisako



赤荻
大正6年7月15日生まれ

大切な家族に感謝し、笑顔で迎える百寿

夫の正輝さんが開いたブドウ園を手伝いながら、子育てに励んだキサ子さん。現在も、畑の草取りをしたり、農園で散歩をしたりしています。楽しみは、ひ孫の成長を見守ること。

長寿の秘けつは、適度な運動と物事を前向きに考えることです。誕生会では「みんなに祝ってもらえてうれしい」と笑い、「家族を大切にしたい」と感謝していました。

小野寺榮さん



Onodera Sakae



三閩
大正6年8月15日生まれ

戦争と震災乗り越え、命の重み感じる100年

榮さんは気仙沼市唐桑町の出身。戦時中、飛行機の開発に携わり、宇都宮で空襲を経験しました。終戦後は帰郷し、呉服店を創業。東日本大震災の津波で流失するまで営業を続け、地域

の人々から愛されました。二度の苦難を乗り越え、多くの命が失われるのを目の当たりにした榮さん。誕生日である終戦記念日に「戦争は二度としてはいけない」と命の重みをかみしめていました。

10月の栄養相談

日時：10月10日(火)、23日(月)9時
場所：一閩保健センター

秋の狂犬病予防注射

詳しくは、案内はがきまたは市

50人未満の小規模事業所が対象の健康相談

日時・場所：10月5日・商工会議所千厩支所②10月12日、19日、26日・一閩市医師会事務所 *いずれも⑥、時間は13時~15時
一閩地域産業保健センター ☎5110 / FAX ☎9955

「酸蝕歯」ってご存知ですか?

文・佐藤歯科医院 院長 佐藤博幸
お口の疾患としてよく知られているのが「虫歯」と「歯周病」です。では、虫歯菌がなくても身近な飲食物で歯が溶ける「酸蝕歯」のことはご存じでしょうか?
炭酸飲料、ビール、ワイン、スポーツ飲料、柑橘類、調味料など、pH5.5以下の酸性度の高い飲食物を習慣的に長時間取ると、骨より硬い外側のエナメル質が溶け始めます。
酸っぱいものを食べたら、まずは水やお茶を飲み、唾液の力で歯の軟化がおちつくまで、30分ほど待ってからやさしく歯を磨きましょう。軟らかめの歯ブラシや研磨剤無配合のフッ素入り歯磨き剤を使うのも効果的です。スポーツの直後は口が乾き、唾液が減って歯を修復する力が十分に働かないため、炭酸飲料などは避けてください。アルコール類のちびちび飲みはNG。おつまみを取りながら飲みましょう。

市民健康講座

日時：10月5日(金)13時30分~15時②10月19日(土)10時~11時30分
内容：①【講話】糖尿病の予防と重症化を防ぐために薬剤師「健康いちのせき21計画(糖尿病)健康づくり課保健師②【運動・実技】「ゴムバンドやヨガボールを使った体操」市体育協会職員◇場所：一閩保健センター◇費用：無料
健康づくり課(センター内)

傾聴サロン

傾聴ボランティア会員があなたの気持ちに寄り添って話を聴きます。
日時：10月17日(火)10時~11時30分◇場所：一閩保健センター
健康づくり課(センター内)

アルコール家族教室

日時：10月3日(火)14時~16時◇場所：県立南光病院◇申し込み：事前に電話で
健康づくり課(センター内)または各支所保健福祉課

10月の4歳5歳歯科健康診査

10月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には9月末に受診券を郵送しています。体調不良などで10月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	25年4月生まれ
5歳歯科健診	24年4月生まれ

子育て支援課(一閩保健センター内)

11月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
6月	一閩保健センター	10:00~12:00 13:30~15:30	4
13月	川崎支所保健福祉課	10:00~12:00	2
27月	藤沢支所保健福祉課	10:00~12:00	2

健康づくり課(一閩保健センター内)または各支所保健福祉課



元気のひみつ Voice
Yoshida Toshie
吉田とし江さん
千厩町奥玉 74歳

仲間と一緒に趣味を楽しむ

仲間とともに、さまざまな趣味を楽しんでいます。中でも続けるほどに奥深さを感じているのが、俳句です。俳句の会「萩の会」に加入し、月に一回、句を披露し合っています。3月に小梨市民センターで開かれた「第20回松川雅舟忌俳句大会」では、最高賞の雅舟賞をいただきました。言葉ひとつで、俳句の印象は変わります。ものの見方が変わり、何でも細かく観察するようになりました。

奥玉市民センターではパッチワーク学習会や新舞踊サークル三裕樹の会に加入し、活動や稽古を長く続けています。今は来年3月の「パッチワークまつりinおくたま」に出品する共同作品を制作しています。趣味を通じて、たくさんの仲間ができました。その仲間たちに会いに出掛け、話をする機会を持つことが元気の秘けつです。

10月の献血カレンダー(400ml限定)

日	献血会場	時間
12(土)	一閩信用金庫本店	10:00~12:00
13(日)	一閩市消防本部・一閩西消防署	9:00~12:00
	「パーラー」-遊	14:00~16:30
22(月)	イオン一閩店	10:00~12:00 13:30~16:30
	千厩警察署	9:00~10:30
23(火)	インテグラン岩手工場	11:30~13:00
	マイヤ千厩店	14:30~16:30
24(水)	ふじの実学園	13:00~14:00
	藤沢保健センター	15:00~16:00

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります

健康づくり課(一閩保健センター内)