

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.10

元気でいきいきしています

長寿の秘けつは…

今回は、今年で満100歳を迎える尾崎在任の寺尾順市さんを紹介いたします。



寺尾さんは、明治41年生まれの申年で、建築業を営み、数々の建築物を造ってきました。現役を退いてからは、地元でさまざまな活動に参加しています。今年で満100歳を迎える方とは思えないほど、しっかりとした口調で話し、元気でいきいきしている寺尾さんは、少し足が悪いものの「自転車ならどこへでも行きます」と自転車を連れてくれました。また、平成14年には、自分の歯が20本以上残っているということで表彰を受け、現在でも健康な歯を保っています。

寺尾さんに長寿の秘けつを尋ねてみると、「はつきりとした口調で」「何でも食べる」と答えてくれました。好き嫌がなく、何でもおいしく食べることが、お口の中が健康であることと無関係ではないでしょう。また、お酒は週に1回程度、適量を飲み、タバコは1本も吸わないそうです。普段は朝6時に起き、夜は9時ごろに寝るといって規則正しい生活を送り、朝・夕の2時間のお勤めは欠かしたことがないそうです。午前中は、趣味であるゲートボールに出掛け、午後は少しお昼寝をして過ごします。雨が降る日は、新聞を隅々まで読んでいます。特に、趣味のゲートボールは、週に4、5日出掛けるほど熱心で、近くの公園で、気の合う仲間たちと、楽しんでいきます。寺尾さんと一緒にゲートボールをしている方に話を伺つと、「寺尾さんは本

当に元気で、私たちも見習わないといけない。ゲートボールも上手だね。」と答えてくれました。

こういつた普段の生活こそが、寺尾さんの長寿の秘けつと言えるのではないのでしょうか。

寺尾さんの生活の中の①食事 ②規則正しい生活 ③趣味 ④適度な運動 ⑤家族や気の合う仲間。これらが寺尾さんの元気の源のようです。

もちろん、これがすべてではなく、その人にあつた生活、その人らしい生活を送ることが、長寿の秘けつと言えるでしょう。

今後とも元気で、ご活躍されることを期待しています。



▲見事な腕前です。



▲気の合う仲間と。前列中央が寺尾さん。

お知らせ

市では、認知症の方をやさしく見守るサポーターの養成講座を開催しています。どなたでも無料で参加できます。11月講座の日程は次のとおりです。

月日	場所
11/11(火)	伊予市市民会館4階会議室
11/12(水)	中村地区公民館2階大会議室
11/18(火)	みたにふれあい館
11/19(水)	唐川ふれあいプラザ
11/20(木)	伊予市市民会館4階会議室

■時間 ▽11/11(火)、19時～20時30分
▽11/12(水)・18(火)・20(木)、13時30分～15時

☆かんたん介護予防レシピ☆ さつま芋の牛乳がゆ(2人分)

- 【材料】
- ・ご飯 150グラム
 - ・水、牛乳 各1カップ
 - ・さつま芋 100グラム
 - ・塩 小さじ半分
 - ・こしよつ 少々

【作り方】
①さつま芋は1センチの角切りにして、水にさらす。

②なべに、ご飯と水、牛乳 ①を入れ、弱火で煮て、塩、こしよつで調味する。

愛媛県介護予防市町支援委員会栄養部会
「高齢者のための献立集」より

伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544・555)