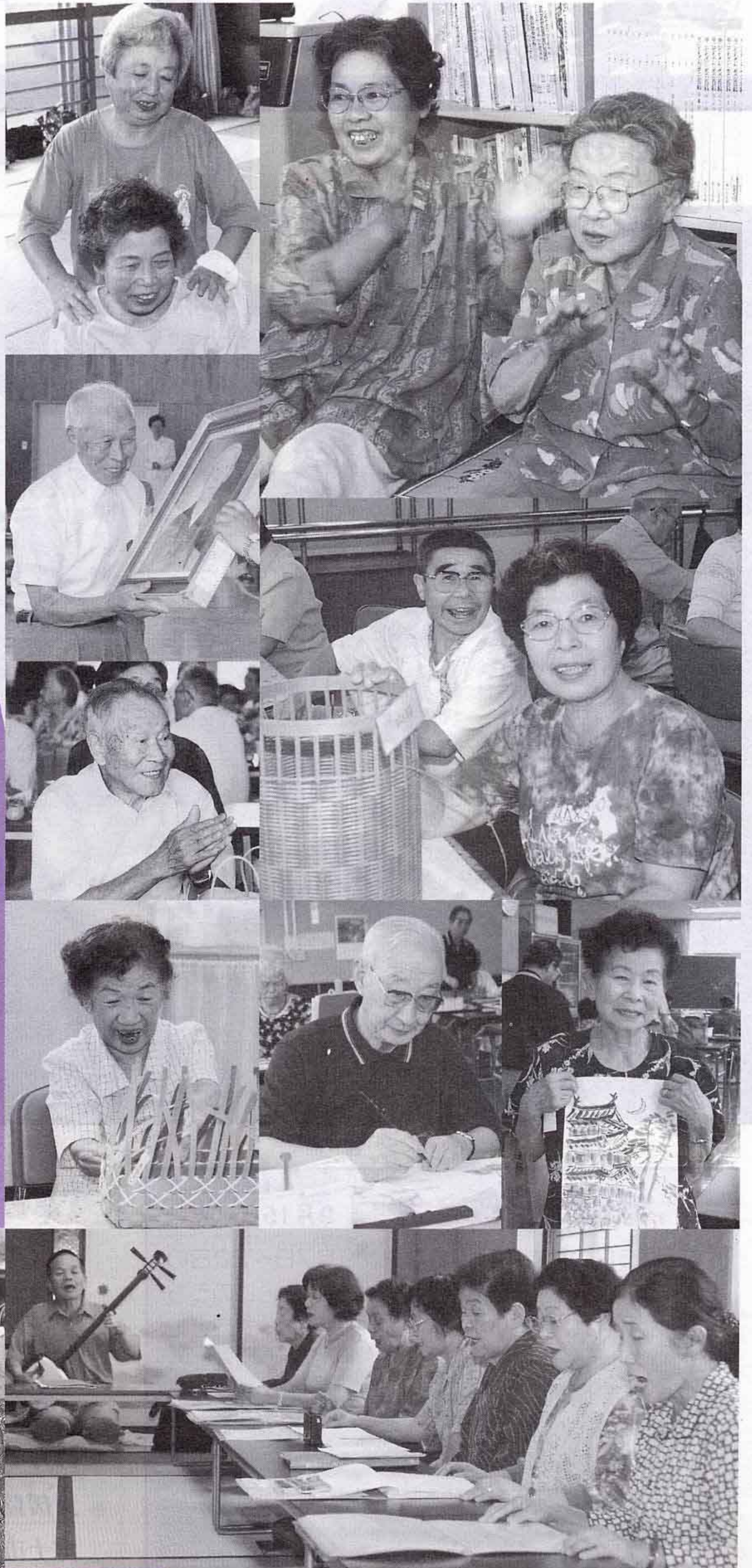


今回の特集のテーマは、高齢者の「生きがい」。いつまでも元気に楽しく過ごすためにも、「生きがい」を持って生活することは大切です。

この特集を通じて、生きがいつくりに励んでみませんか。

# 人生 生き生きと！！

～富士に輝くシニア世代～





▲市内最高齢者の小磯摩哉さん  
(105歳・天間)

9月15日の敬老の日に、鈴木市長が表敬訪問。長寿をお祝いしました。長生きの秘訣は、「周りに迷惑をかけないようにしているから」とのこと。

富士市の65歳以上の人口は  
3万7,266人

ことし四月一日現在、富士市の六十五歳以上の人口は三万七千二百六十六人。六十五歳以上の高齢者が総人口に占める割合（高齢化率）は一五・四二%となっています。十年前の平成四年四月一日では、二万三千七百七十九人で、高齢化率は一〇・四三%、この十年間で約五%もふえています。

このように富士市でも高齢化が急激な速さで進む中、明るく活力のある地域社会をつくっていくために、シニア世代とも言われる高齢者が、生きがいを持って生活していくことが大切になってきます。

9月1日現在、市内には100歳以上の人が17人います。  
市内の男性最高齢者で、10月19日には101歳を迎える三木さんにインタビューしました。

ただいま

100歳

ますお  
三木満壽夫さん

(明治34年10月19日生まれ・中島)



八十二歳まで仕事を

七人兄弟の末っ子で、子どものころは病弱でした。母親は二十歳まで生きられるかとても心配したようです。藤枝で生まれて、若いころ東京へ出たのですが、大正十二年の関東大震災や昭和二十年三月の東京大空襲も経験しました。今思い出してもすごかったなあ。家が焼かれて、富士市に疎開してきてからずっとここで生活しています。ここは富士山がきれいだし、落ち着いているところがいいですね。それから郵便局に勤め、定年後も八十二歳まで仕事をしていましたよ。仕事も生きがいでしたね。自分の体や支えてくれた家族に感謝しなきゃと思いました。

長生きをするために特別なことはしていません。朝は七時ごろ起きて、夜の十時ごろ寝るのが日課。テレビが好きで、ついつい遅くまで見てしまうこ

ともしばしば。好きな相撲や野球を見ているとついつい力が入ってしまいますね。天気がよければ夕方に近くの富士緑道を歩いています。囲碁や将棋が好きで昔はよくやったものですよ。

自分の歯で好き嫌いなく食べる

幸い今も全部自分の歯があり、好き嫌いなく食べられます。カルシウムをいっぱい取るように若いときから牛乳を欠かさず飲んでいました。酒やたばこは昔っからやらなかったね。床屋には多いときで月に二回。身だしなみには気をつかっている方ですかね。

二人の兄が九十歳以上生きただので、自分は兄弟の中で一番長生きしたいと思って頑張ってきました。そして気がついたら百歳になっていました。目標の百歳は過ぎてしまいましたから、次の目標はいくつにしようかなと今悩んでいます（笑）。

# 生活

## 生きがい

### 体を動かして気持ちさがさわやかに



小長谷光さん

(右・吉原二一・八十二歳)

外木ちかさん

(左・津田町・八十三歳)

友人に勧められてさわやか健康体操教室に参加したのですが、参加してみたら体操をした後で体が軽くなりました。それからというものの十年以上も参加し続けています。前よりも体力がついた気がしますね。

ここに来て仲間と一緒に体を動かし、気持ちよく汗をかくことでさわやかな気持ちになれます。おかげで毎日元気ですよ。毎週この教室に来るのをわくわくしながら待っています。覚えた体操は家でも試してみます。体を動かして健康づくりをすることが生きがいになっています。

### 仕事に興味の一つに

昭和五十五年、シルバー人材センターができてからすぐに登録しました。今は平日のほとんどは草取りの仕事をしています。作業してきれいになったところを見ると、うれしくてやりがいを感じますね。草取りならまだまだ若い人には負けないわよ(笑)と思って仕事をしています。もう仕事というより趣味の一つですね。外の空気を吸うと本当に元気になります。体を使う仕事なので、早寝早起きの規則正しい生活を心がけています。ひ孫をはじめ家族の存在も私にとっての大きな生きがいです。これまでの人生で今が一番充実していますね。



二又川しづるさん

(浅間上町・八十三歳)

## 仲間と集い、あなたの生きがいづくりへ

### 社会福祉センター



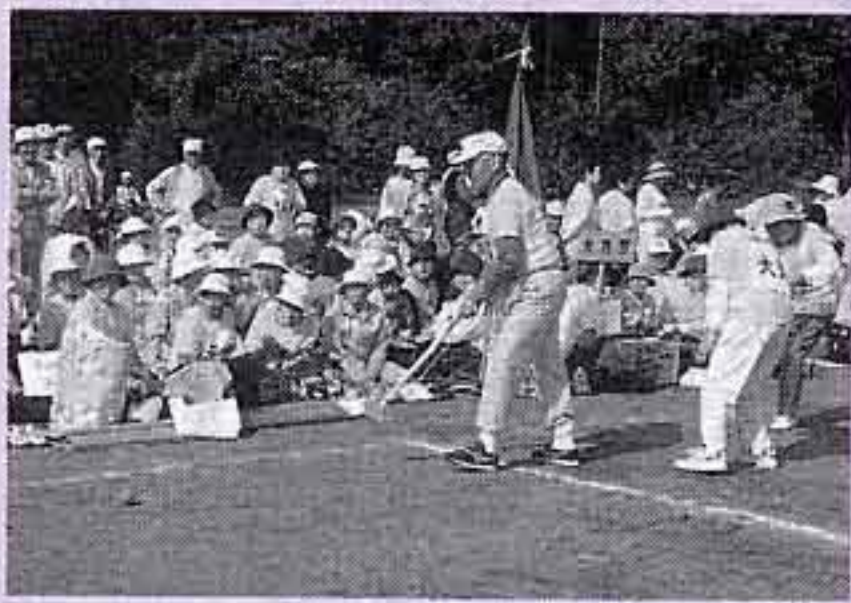
墨絵教室 (広見荘)

市内には、四つの社会福祉センターがあり、高齢者の憩いの場として、また、健康増進や趣味・教養の場として利用することができます。そのほか、各種講座も行っています。

問い合わせ

- 広見荘 〇二一―五五五八
- 田子浦荘 〇六一―〇一七一
- 東部市民プラザ 〇三四―〇五〇〇
- 鷹岡市民プラザ 〇七二―一七七〇

### 悠容クラブ



悠容クラブ体育祭

悠容クラブは、高齢期の生活を健康で豊かなものにするために、地域の高齢者が自主的に結成した団体です。

クラブでは、教養講座、健康づくり、スポーツ大会などのレクリエーション、社会奉仕活動などを中心に、地域の仲間づくりを進めています。

問い合わせ 富士市悠容クラブ連合会  
事務局 〇六四―九〇三八

### シルバー人材センター



高齢者の豊かな経験やすぐれた技能を生かすため、おおむね六十歳以上の健康で働く意欲のある人が入会できます。会員は仕事の内容に応じて配分金が支払われます。

入会説明会は、毎月第二・四水曜日に行っています。

問い合わせ (社) 富士市シルバー人材センター 〇五三―一五〇

# 私の

定年後、民謡に親しんで二十年くらいになります。公民館で仲間と一緒に大きな声で歌うのをいつも楽しみにしています。地区の伝統芸能である「大漁木やり唄」の保存会での活動もしています。ほかにも田子浦荘や地区の公会堂のカラオケなどにも通い、週に五日は歌っていますね。声を出すことは健康にもいいし、おかげでこれまで大した病気にもかからずに済んでいます。民謡の詞にある四季の景色を思い浮かべながら歌うのがいいですね。故郷の青森のこととも思い出しながら張り切っています。

## 声を出して健康づくり



影山茂夫さん・方子さん  
(岩本・七十七歳、七十四歳)

妻が花を育てるのが好きで、岩本園ができてから、家で育てた季節の花を届けるボランティアを続けています。畑が園のすぐ近くにあるので、よく立ち寄って花が散らないように具合を見たり、手入れをしたりしています。みんなが喜んでくれるので、元気でいる限り続けていきたいですね。自分もきれいな花を見てみると明るい気持ちになります。花を通じて近所の皆さんとの会話が弾みますよ。

お茶などをつくる仕事をしていますが、手をかけることで、いいものができてくるのがうれしいですね。育てることの楽しさ、やりがいを感じる毎日です。

## 育てる喜びや楽しさを持つて

小野春吉さん  
(中丸・七十七歳)



# 生きがいづくりを応援します!!

## 生きがいデイサービス

おおむね六十歳以上の人が、週三回日帰りで施設へ通い、昼食をはさみながら、手芸や絵画などの趣味活動や高齢者向けスポーツ、ゲームなどを楽しみます。

現在、市が委託した市内十一か所の施設でサービスを提供しています。

問い合わせ

生きがい福祉課 ☎五五二二七六〇



紙ひもバッグづくり  
(広見荘)

## ふれあい・いきいきサロン



今泉地区のサロン  
「すこやか」

高齢者や障害を持った人たちが、楽しく過ごせる「おしゃべりの場」がサロンです。サロンを支えるボランティアとともに、月一回以上、公会堂などの身近な場所で仲間づくりの輪を広げています。これまでに六十のサロンが誕生し、多くの皆さんが利用しています。

問い合わせ

社会福祉協議会 ☎六四一六六〇〇

## 公民館講座



シルバークITCHン  
(富士駅南公民館)

市内の各公民館では、身近な学習・交流の場として、グループや団体の活動を支援しているほか、各種講座や講演会を行っています。また、おおむね六十歳以上の高齢者を対象にした高齢者学級(軽スポーツや教養など)を開設しています。

問い合わせ

生涯学習課 ☎五五二二八七二