

# 元気の秘訣を聞きました！

80歳を超えても元気いっぱいの方々の、日々の工夫や心がけを紹介します。

保険年金課では、今年度健康診断を受けられた80歳以上の人で、かつ今年一年の間に病院を受診されていない人に、元気の秘訣を教えてくださいとアンケートを実施しました。その中から2名の人に、どんな風に生活をされているのかインタビューを行いました。お話をうかがって分かった、お二人の元気の秘訣をご紹介します。



## 人との関わりから 生まれる素敵な 笑顔！

は た の むねお  
羽田野 宗雄さん  
(八幡町 84 歳)

ご夫婦で製材のお仕事をされている羽田野さん。とても仲良しな様子で、普段から喧嘩をすることはなく、羽田野さんの運転と一緒に市外へ遠出をすることもよくあるとのこと。市内に住んでいる息子さんご家族に会いに行くのも楽しみの一つだそうです。

地域の方々との関わりも多く、月に一度ウォーキングをしたり、食事をしたりすることを楽しんでいらっしゃるそうです。

毎日のお仕事に加え、狩猟や農業、さらには趣味の魚釣りをするなど、常によく動いていらっしゃるとのこと。

とても朗らかにお話ししてくださる人で、ご家族や地域の方々との関わり、そしてこうした充実した日々が羽田野さんの笑顔を作り出す元気の秘訣ではないかと思いました。



## 元気の源は よく食べよく動く 日々の生活から

たにぐち じょういち  
谷口 錠一さん  
(白鳥町 90 歳)

毎日、市内のどこかの喫茶店へ出かけられるという谷口さん。色々な場所にお知り合いがいて、たくさんの人とお話するのが日々の楽しみだそうです。

県外に住んでいるご家族のところへ会いに出かけたり、普段は畑をしたり新聞を読んだり、趣味も多く、毎日よく動いていらっしゃるとのこと。

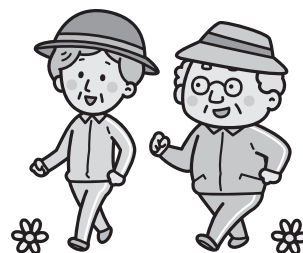
よく動く分、大変よく食べられるそうで、好き嫌いなく3食しっかりとられています。ご自身で料理をされており、市外へ出かけて鮮魚を購入されることもあるそうです。

毎日たくさんの人と会話したり、趣味を楽しんだり、遠くまでご自分で出かけたりと、日々の暮らしの中にたくさんの楽しみがあることが元気の源だと伝わってきました。

## アンケートからみなさんの元気の秘訣をピックアップ

ほかにも素敵な回答をいただきました。

- ・肉も魚も好きなものをよく食べる。
- ・毎日青汁を飲む。
- ・株が趣味で、インターネットをよく使う。
- ・畑仕事、散歩などで毎日体を動かす。
- ・車で出かけるのが好きで、よくドライブをする。
- ・眠れないときは温かいものを飲み、体を温めてよく休む。
- ・自分なりの体操をする。



アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

市では、みなさんから寄せられた元気の秘訣を参考にし、今後の健康づくりに生かしていきます。

問 健康福祉部保険年金課 67-1822