

特集

人生、いろいろ。 笑顔、いろいろ。

今年の9月15日は敬老の日。長年にわたって社会や地域を支えてこられた高齢者に対して、敬意と感謝を表す日です。

「人生100年時代」と言われる今日ですが、小諸市にも、年齢を感じさせないほど元気に毎日を楽しみ、輝き続ける高齢者がたくさんいらっしゃいます。人生の歩みの中で培ってきた知恵と経験は、私たちにとっても財産です。

人生の数だけ笑顔があります。今月の特集では、いくつかになっても笑顔で生活できるよう、元気に活躍する皆さんをご紹介します、そのパワーや秘訣をお届けします。

中村区在住

美齊津ミイさん(満100歳)



中村区にお住まいの美齊津ミイさんは現在99歳(満100歳)。現在も在宅で元気に生活されているということ、取材に伺いました。

毎日の幸せを感じる生活

終始穏やかな印象の美齊津さん。お元気にハキハキと、ご自身のことを話してくれました。「昔は心臓が弱く、ここまで長生きできると思っていませんでした。畑仕事の手伝いなどで、体を動かす習慣があったのが良かったのかもしれません。『好き嫌いや食べられないものもなく、茄子の素揚げが特に好きです。在宅で元気に暮らせると、自分の好きなものも食べられるし、毎日が幸せです。』と話します。

現在息子さん夫婦と同居中ですが、部屋の掃除や自分の洗濯物は自分で行っています。

「今一番の楽しみは、週2日通っているデイサービスですね。色々な人と交流するのが何よりも楽しみです。お会いするのは自分より年下の方が多いですが、行くたびに刺激をもらっています。そのたびに、自分は元気に幸せに長生きできていると、喜びを感じています。」と話してくれました。

現在の要介護度は「要支援2」のため、以前より歩くのが大変とのことですが、毎日マシンとバランスボールを使った運動は欠かせないと言います。



① ペダルを漕ぐマシンは、美齊津さんの欠かせない日課です。
② 99歳の誕生日プレゼント。現在ひ孫は14人いらっしゃるということです。

「足は悪くなってきましたけど、庭の草むしりや花壇の手入れはずっとやっています。これからは運動は続けます。」と美齊津さん。また88歳の時、ご家族から携帯電話をプレゼントされ、通話に使用したり、生活に欠かせない道具となっています。

美齊津さんの取材から、日々の生活に感謝し、自分のできる範囲のことは面倒がらずにこなしていく姿勢が、元気に長生きする秘訣なのだと実感することができました。



元気、長生き、笑顔も、いろいろ。

【写真】イベント・集まり・取材などで、笑顔みせる高齢者の皆さん。



こんな教室 用意しています

【会場】
高齢者福祉センター
こもれび(相生町 2-2-22)

01 脳いきいき教室

9月のテーマは「ユマニチュード～やさしいコミュニケーション～」介護をする人も受ける人も双方に良い効果が期待できる、コミュニケーション技術をお伝えします。お話の後は楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日 時 9/18(木) 13:30～15:00
▶対 象 60歳以上の市民 ▶費 用 無料 ▶申 込 不要
【ユマニチュード】“人間らしさを取り戻す”という意味のフランス語



02 健幸応援！生活塾

9月は災害・緊急時に役立つお話の後、栄養、口腔、介護などの個別相談・フレイルチェックや参加者同士の交流を行います。

▶日 時 9/25(木)
10:00～11:30
▶対 象 60歳以上の市民
▶費 用 無料 ▶定 員 25人 ▶申 込 電話で申込み



03 こもれび体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からの個別アドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

▶日 時 10/6(月) 13:15～16:15 ※予約制
▶内 容 1人 45分間の教室。体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等。
▶対 象 60歳以上の市民 ▶費 用 無料 ▶定 員 28名
▶申 込 9/29(月)までに電話で申込み
▶その他 今年度のこもれび運動教室及び体チェック教室に参加された方は対象外です。



■上記教室の問合せ・申込み
⇒ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2133)

元気なうちから考える 介護あれこれ相談会

10/5(日) 10:00～13:00
(最終受付 12:30)

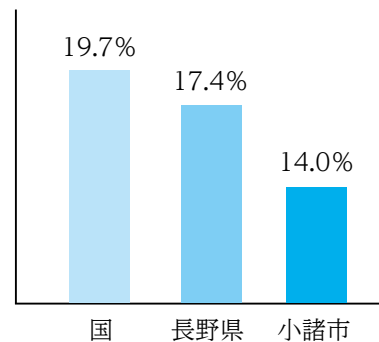
市民交流センター ステラホール
予約不要・入場無料

・地域包括支援センター職員、市内介護事業者等による相談
・介護施設の選び方やパンフレット提供 等

小諸市の高齢化率は33・3%(令和7年7月現在)と、高齢化は進んでいる状況です。しかし介護保険認定率は14・0%と全国的にみても低く抑えられていることをご存じでしょうか？

小諸市や各地区では、以前から高齢者がいきいきと生活するための教室が積極的に開催されており、介護保険制度を利用しなくても活躍している高齢者が多いのが特徴です。また、介護保険料の基準額が低く抑えられているというメリットもあります。

■国・県と比較した
介護保険認定率(令和6年度)



【介護保険認定率】

国、長野県と比較して小諸市は低い状況にあり、これは言い換えると、元気に活躍している高齢者が多いとも言えます。

☎ 高齢福祉課

小諸市は元気な高齢者が多い？ ヒミツは「盛んな教室」と「地区の集まり」にアリ



【写真】真夏の取材でしたが、齊藤さん(写真①)と土屋さん(写真②)はひたむきに仕事に取り組んでいました。

小諸北佐久
シルバー人材センター
理事長
齊藤 章さん(74歳)



会員
募集中 シルバー
人材センター

小諸北佐久シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある元気な方が、さまざまな就業で地域に貢献しています！

元気の秘訣は上手な働き方。

働く高齢者の笑顔。

高齢者が元気に生活を続けるには、日々の生きがいを見つけ、ハツラツと仕事ができる環境も大切です。市内六供区に事務所を置く小諸北佐久シルバー人材センター。そこで現在74歳ながらも、外仕事を元気にこなす齊藤章さんから、お話を伺いました。

睡眠・食事・適度な仕事

齊藤さんは茨城県出身。60歳で定年退職し、その直後に小諸市へ移住しました。以前から小諸市への往来はあり、山が好きで齊藤さんは、浅間山麓を一望できるひばりヶ丘区に居を構えています。

「現役時代は土木の技術者だったので、座り仕事は苦手なんです(笑)。しかし自分の技能を活かし、地域と関われる何かをしようと考え、移住後すぐにシルバー人材センターに入会しました。センターでは13年間、草刈りをメインで活動しており、先輩方から丁寧に仕事の仕方を教えていただきました。」また健康の秘訣として、「とにかくよく寝ることが一番で

す。毎晩20時には寝ています。あとは3食しっかり食べること。自分は焼きカレーとかお蕎麦が好きなんです、なんでも食べます。睡眠・食事・仕事が良いサイクルで回しているため、病気ありません。」

また、やりがいを持った生活を送っていくことも大切だと話します。「とあるお婆さんから、草刈りをした後、涙を流しながら感謝されたこともあり、そんなことであれば、人から感謝されるとやる気も出ますし、次につながります。達成感・爽快感も得られるので、自分のことができることをできる範囲で頑張りたいです。たしかに自分も70歳過ぎから体力の衰えを感じることがあり、就業時間を減らしてもらいましたが、方法は色々あると思います。」

月2回、入会説明会を開催中

まずは、入会説明会にお越しください。(予約不要)
■日にち 9/1(月)、9/16(火)、10/6(月)、10/20(月)
11/4(火)、11/17(月)、12/1(月)、12/15(月)
■時 間 13:30～(1時間30分程度)

こんな業務をしています

遊園地・懐古園内業務、保育園用務などの業務で、多くのシルバー会員に活躍いただいています。

特に、庭木の剪定や草刈り・草取り作業など、外作業に就業される方を募集中！！

☎ (公社)小諸北佐久シルバー人材センター小諸本所
☎ 24-0333

センター 相場さん



ご長寿のお祝い

長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さんへ感謝の気持ちを込め、ご長寿を心からお祝い申し上げます。今後ともお元気でお過ごしいただきますよう、お祈り申し上げます。敬老の日に合わせ、100歳以上のご長寿の方を紹介します。(生年月日順)

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

※年齢は、R8/3/31 時点の到達年齢。
※公表に同意された方のみ掲載。(R7/8/7 現在)

田中ノブさん (平原)	106 歳
三宅みつさん (荒町)	105 歳
小林君代さん (松井)	105 歳
土屋千代さん (東山)	105 歳
土屋和子さん (六供)	103 歳
井出トミ子さん (与良)	103 歳
林はつ江さん (市)	103 歳
塩川さとゐさん (乗瀬)	103 歳
中田政次郎さん (東小諸)	103 歳
星野文さん (和田)	102 歳
掛川金子さん (両神)	102 歳
有賀濱代さん (御影)	102 歳
柳澤モトエさん (原村)	102 歳
高橋梅子さん (耳取)	102 歳
高瀬はやのさん (平原)	102 歳
武者あい子さん (芝生田)	101 歳
塩川きいさん (森山)	101 歳
小林歳雄さん (芝生田)	101 歳
小林愛子さん (芝生田)	101 歳
篠原富久子さん (六供)	101 歳

堀内いつしさん (森山)	101 歳
土屋スミヨさん (東山)	101 歳
滝沢ゆきさん (三和)	101 歳
柏木房子さん (一ツ谷)	101 歳
寺田計さん (市町)	101 歳
甘利しげいさん (乗瀬)	101 歳
牧野末子さん (古城)	101 歳
林ちよじさん (平原)	101 歳
古川よしのさん (与良)	101 歳
花岡みよ子さん (諸)	101 歳
田口歳江さん (天池)	101 歳
酒井さわ子さん (田町)	101 歳
甘利智恵子さん (与良)	101 歳
荻原かず子さん (六供)	101 歳
小林文子さん (和田)	101 歳
井出益太郎さん (古城)	101 歳
中村ひで子さん (御影)	101 歳
土屋かね子さん (四ツ谷)	100 歳
柏木久子さん (一ツ谷)	100 歳
柳沢君枝さん (大久保)	100 歳

大森睦子さん (田町)	100 歳
土屋幸江さん (菱野)	100 歳
小林愛子さん (四ツ谷)	100 歳
土屋省三さん (西原)	100 歳
佐藤武男さん (滝原)	100 歳
山浦良江さん (耳取)	100 歳
湯本光子さん (乗瀬)	100 歳
小山照子さん (柏木上)	100 歳
田中利子さん (四ツ谷)	100 歳
小林房江さん (芝生田)	100 歳
高橋フデ子さん (荒堀)	100 歳
佐藤みちいさん (滝原)	100 歳
佐々木よし江さん (宮沢)	100 歳
遠山静子さん (耳取)	100 歳
村山むつ子さん (古城)	100 歳
美齊津ミイさん (中村)	100 歳
小林歌子さん (芝生田)	100 歳
内堀貞子さん (乗瀬)	100 歳
鈴木義春さん (三和)	100 歳
山浦みつ子さん (耳取)	100 歳

小諸市では今年度男女最高齢及び満 100 歳の皆様に祝長寿メッセージとお祝金をお渡ししています。



人生、いろいろ。
笑顔、いろいろ。

毎月地区で開催！

お気軽にどうぞ！

健康達人 区らぶ

小諸市内の概ね 65 歳以上の方を対象にした介護予防活動です。各区の公民館等で、月毎のテーマの話、体操などを行っています。

☎ 小諸市社会福祉協議会
☎ 25-7337



高齢者福祉センター「こもれび」での教室のほか、各地区で開催している様々な教室にも元氣な高齢者が多いヒミツがあります。その一つが「健康達人区らぶ」です。社会福祉協議会の職員が出向き 1 時間半程度、講演・レクリエーション・体操などを実施しています。平成 24 年から行われており、今ではすっかり地区の高齢者向け教室として根付いています。令和 6 年度は計 583 回、延べ 7418 人の方の参加がありました。今回の取材では新町区へ伺いました。参加者は全部で 21 人で、男性の参加率も高い印象です。7 月のテーマは「元氣に過ごすための食事と口の働き」。また、お口の体操、食中毒に関するすごろくゲームを行いました。

参加者の声 Voice

ほぼ 100% の割合で出席しています。おかげさまで認知症防止にも役立ち、体も元氣に生活できています。地区の皆さんに会えるのも楽しみです。

えいじ 中澤 營治さん (90 歳)

健康達人区らぶ テーマ

- 9 月 認知症について
- 10 月 音楽と遊ぼう
- 11 月 感染症予防
- 12 月 体操 (全身筋力 UP)
- 1 月 災害 (必要な備え・適切な行動)
- 2 月 椅子ヨガ
- 3 月 防犯の三原則

た。民生・児童委員も参加しており、見守り活動も兼ねられていて感じます。このような地域・住民が主体となる教室が、小諸市の元氣な高齢者を下支えしている要因だと実感できました。

特集

人生、いろいろ。
笑顔、いろいろ。

いくつになっても、笑顔で生活できるよう、みんなでサポートしていく。そんな小諸市に、より一層なると良いですね。

今月号では、高齢者が笑顔で元氣に生活を続けられるよう特集しました。取り上げた内容のほかにも、いろいろな事業があります。長い人生、楽しく元氣に過ごせるよう、ぜひお役立てください。

一緒に考えて
みませんか？
認知症のこと

9 月は認知症月間
9/21 は認知症の日

認知症サポーター養成講座

認知症と共によりよく暮らしていくために、理解を一緒に深めましょう。

- 日 時 9/24 (水) 13:30 ~ 15:00
- 会 場 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
- 内 容 認知症とは？認知症の方の思いを知り、接し方などを学べます
- その他 対象：小諸市民 費用：無料
- 申 込 9/18 (木) までに電話で申込み
- 問合せ・申込み 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2133)

認知症パネル展示

図書館、市役所 1 階ロビーで認知症月間のパネル展示を行います。

■展示期間
9/1 ~ 9/30