

令和 4 年 9 月


祝 敬老だより



第 **1** 号

創刊号

高齢者が安心、安全に暮らせるまち こうのす

 鴻巣市

〒 365-8601 埼玉県鴻巣市中央1 番1 号 電話: 048-541-1321 FAX: 048-542-9818



ごあいさつ



敬老の日を迎え、市民を代表し、皆様の長寿を心からお祝い申し上げますとともに、これまで社会の発展にご尽力をいただいたことに対し、心より感謝申し上げます。

この度、地域で元気にご活躍されている皆様を紹介するため、「祝 敬老だより」を発行いたしました。皆様には、ご紹介した方々のように、一層元気で活躍されますことをご期待申し上げます。

今後も、皆様の健康と長寿を願い、「安心、安全に暮らせるまち こうのす」の推進に努めてまいります。

鴻巣市長 並木 正年



敬老の日にあたり、お祝いを申し上げます。

本市でも、100歳以上の方が60人ちかくいらっしゃるという聞いております。人生の先輩であるみなさまが、これからもお元気で過ごしていただけることを祈念いたします。また、高齢者のみなさまの力強いエネルギーをいただきながら、今後も末永く安心して暮らしていただけるよう、議会としても全力を上げて高齢者福祉の推進に取り組んでまいります。

鴻巣市議会議長 野本 恵司

ご紹介



表紙のお二人
大塚 勝子さん(神明)
高橋 秀夫さん(神明)



朝の有名人！

毎朝、鴻巣北中近くの道路で、通勤通学の皆を見守っているお二人。ワンちゃんと一緒に姿に、皆が癒されています。大塚さんの家のワンちゃんの名前は、「はな」と「モグ」。高橋さんにもすっかり心を許していて、2匹は優しい性格とのこと。表情は大塚さん、高橋さんに似ています♪ 鴻巣北中生にも有名なお二人。せわしない朝のホッとできる瞬間。いつまでもお元気に皆を見守ってくださいね。



素敵な題字、ありがとうございました

祝敬老だよりの表紙題字の作者の竹井さん。

書道の師範ということから題字をお願いし

快諾していただきました。40代から、もともと好きな書道を本格的に始めたとのこと。80歳を過ぎてからは、ボランティア活動として屈巢小の放課後教室で教えているそうです。幼少期（15歳）には、満州にて戦争孤児となり、大変ご苦労をされたそうですが、常に学びの姿勢で、意欲的に活動することが、長寿の秘訣とのこと。



竹井 福仁さん
(屈巢)

市民の頼れる民生児童委員さん



私が民生児童委員として委託を受けたのは平成10年でした。当時の敬老会は、バス送迎を行い、歌手を呼ぶ盛大なものでした。その後、地域開催となり、地域の特色を生かした会となりました。実行委員会で色々検討し、大変でしたが、先輩方の楽しそうな姿をみると嬉しかったです。今年度からは「祝敬老だよりの」ということで、また新たなステップになるかと思えます。与えられたコミュニティから、自ら選択し参加するコミュニティになっていくことでしょう。

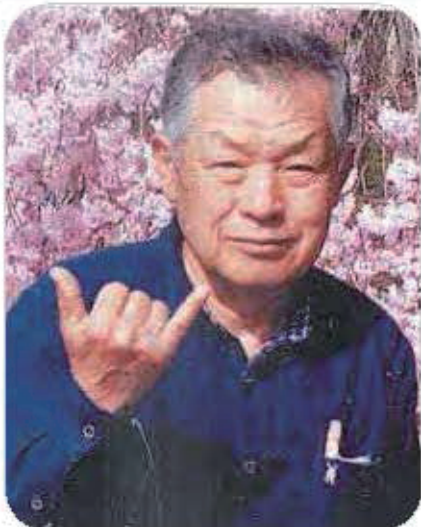


酒巻 喜久子さん
(大間)

老人クラブに入りませんか？

松本さんは、現在鴻巣市老人クラブ連合会の会長を務められており、元気な高齢者のリーダーです。

スポーツ大会の際には、人一倍大きな声で参加者を鼓舞します。ご自身も、過去に海外のマラソン大会へ参加し、現在も「鴻巣たのしく走る会」に参加し趣味や健康づくりに意欲的に打ち込んでいます。また、社会奉仕活動も18年程前から続けられており、鴻巣市花のボランティアとしてまちの発展に貢献されています。松本さんの「鴻巣市の高齢者の方が元気に暮らせませうように！」との思いと行動は、周りに笑顔と元気をもたらします。

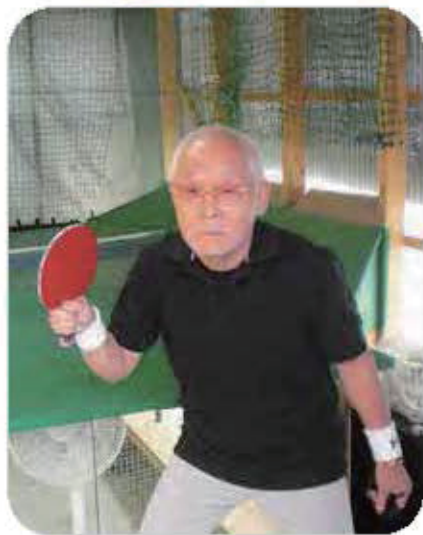


松本 行雄さん
(天神)



元気の源は発酵食品

木村さんは前向きでエネルギッシュなスポーツマンです。安心安全な美味しいお米を目指し、完全無農薬、有機農法を研究。今、話題の発酵食品にもいち早く着目しました。「40年前から毎日食べている酵素発酵玄米飯のおかげで健康体です」と笑顔の木村さん。スポーツマンらしく、自宅に卓球場を建設し、毎日練習しています。充実したセカンドライフを送るべく、「ストレスをためず、すぐに解決することが元気の秘訣」と話してくれました。



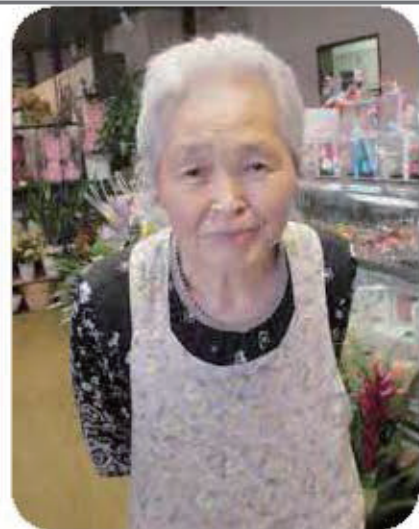
木村 富美夫さん
(加美)



花に囲まれお仕事大好き！

元気いっぱい美魔女！お花屋さん！

昭和54年、吹上駅前でご主人と一緒に花屋さんを始めた関根さん。ご主人がお亡くなりになった後は、息子さんとお店を移転し鎌塚地区で現在の「フラワーショップせきね」を営んでいます。「色々なお客様に出会えるのが幸せ！」「野菜果物が好物でそのために健康です」と、とてもお肌がきれいな美魔女 ☺️ 花屋さん！お客様に会うのが楽しみで生涯現役！！とのことでした。



関根 のぶ代さん
(大芦)



70代まだまだ現役！

私は鴻巣市シルバー人材センターの会員として、陸上競技場の清掃をしています。一番大変なのはやはり秋で、地面が見えないくらい辺り一面落ち葉になり、掃いても掃いてもきりがありません。でもどんな時でも、はつらつと働くことをポリシーにしています。仕事のやりがい元気の源になっていて、70代、意外にまだまだやれるな！と感じています。このたよりを読んで、「社会の一員として働いてみたいな」と感じた高齢の方がいたら嬉しいです。楽しいですよ！



田代 和樹さん
(滝馬室)



通いの場第一号として



おもりを使った筋力向上のための体操「いきいき百歳体操」が全国に広まり、鴻巣市第一号として、「中井のすっこ体操クラブ」を立ち上げました。今年で8年目を迎えますが、メンバーは少し変わったものの、当初と変わらず21名で元気に活動しています。3か月ごとにリーダーを交代し、みんなで協力しながら、ここまでやってきました。なんと、わがクラブの最高齢者は84歳です！中井のすっこ体操クラブは、これからも細く、長く、無理をせず、「通いの場」として継続していきます。



今村 透さん(愛の町)

お元気な100歳！



「100歳の祝いに市長から賞状を頂き、嬉しく思っています。」と部屋に大事に飾ってある賞状を見せてくれました。

日課は、感じたことを筆で書きとめること。料理や片付け、自室の掃除など、「自分のことは自分で」を心掛けており「今日はじゃがいもが美味しく蒸せた」と教えてくれました。お嫁さんと協力し生活できているので、有難いとのこと。長寿の秘訣は規則正しい生活と、自分に自信を持つことが大切で「幼少期はガキ大将でしたよ」と笑顔を見せてくれました。



福嶋 美枝子さん
(中井)

おばあちゃんへの手紙



アッ子へ

いつも折り紙のプレゼントありがとう。しゅりけんやかご大切に使ってるよ。

アッ子を買ってくれた自てん車いっばいれん習してのれる様になったよ。もう少しじょうずになったらアッ子の家まで行くから楽しみにしててね。

コロナで少ししか会えなくなっちゃったけど落ちついたら、ごはん食べに行ったり、アッ子が大すきな草つ温せんへ行こうね。アッ子、ことし足がいたくてつらいけど日に当たらないと、もやしになっちゃうから毎日日をあびてニコニコえ顔で元気に100才まで生きてね。

またいっしょに、やっこさん作ろうね。いつもありがとう。アッ子大すきだよ。
太陽より



大熊 太陽くん(袋)と
堀口 アキ子さん(本町)



体操仲間お待ちしています！

30年ほど前、さつき公園の藤棚の下に、ご近所で食事を持ち寄り集まったところから「藤棚の会」が始まりました。男性メンバーで集まって、料理や合唱などを教え合った時期もありました。「(合唱で有名な)ドイツに行って、黒ビールを飲もう！」なんて言いながら、実際は「いい湯だな〜♪」や童謡から始めて…当時が懐かしいです。現在は、ラジオ体操の会になっています。私の退職を機に、ほぼ毎朝6時半からラジオ体操を行っています。定年後の健康維持のために、一日の爽やかなスタートのために、新メンバーもお待ちしています！



よしお
吉原 義郎さん
(赤見台)



地域の安全を守っています

平成18年から、「わんわんパトロール」として活動している武井さん。毎朝、雨の日も風の日も休むことなく、箕田小近くの交差点で、子どもたちの安全を守っています。

秋には「わんわんパトロール」主催で焼き芋会を開催し、地域との交流も深めています。毎日1万歩歩くという武井さん、趣味の野菜作りは束の間の休息时间です。丹精込めて作った野菜はどれもおいしく、特にトマトは他のものが食べられなくなるほど。武井さんがいつも元気なのは、運動とおいしい野菜のおかげですね♪



武井 春吉さん
(宮前)



地域の元気印！林さん

荊原のソフトボールチーム「ENDEAVERS」を創立。舞踊の会長、多団体の役員などを務め、皆から頼られる存在。吹上の桜並木を植えたり、荊原のお堂の掃除をひとりでされていたりと、景色・文化も守ってきました。

自慢の家族の話を楽しそうに話してくれました。元気の秘訣は毎日5時に起きて般若心経を唱えることと、自家製野菜で作るお手製の料理。特にきんぴらごぼうのおいしさは近所でも有名です。

豪快で頼りになる林さんの大きな声は今日も、荊原を盛り上げます。



林 春男さん
(荊原)

生涯現役！街の床屋さん



北村 とし子さん
(本町)



鴻巣駅東口から徒歩5分。黄色い壁が目を引く北村理容室。昭和35年からこのお店を経営する北村さんは、今年で89歳。地域の人に親しまれ、いつも多くのお客様で賑わいました。今年の初めに脳梗塞を患い、要介護状態にもなりましたが、驚異的な回復力とリハビリを続け、今ではハサミを持つと熟練の動きが蘇ります。「お客様に会うのが楽しみ！100歳まで現役！」と語り、我慢をしないことをモットーに生涯続けたいとのことでした。

手芸が得意！何でも作れる魔法使い



中学校の家庭科でレース編みを学んだことがきっかけで、裁縫が趣味となった渡邊さん。作品により製作時間や難易度も異なりますが、「完成時の達成感や知人に喜んでもらう嬉しさは何にも代えられない」と生き生きと話してくれました。着物をスカートやバッグにリメイクすることもお手の物。手先の器用さを生かし、和紙のちぎり絵も得意です。最近はナンプレ（数独）に挑戦し、充実した毎日を送られています。



渡邊 宮さん
(氷川町)

80歳！生まれて初めての個展にチャレンジ



定年退職後、幼い頃から好きだった「絵」を本格的に始めました。80歳の誕生日を迎えようとしたある時、絵画クラブの先生に勧められ、生まれて初めての個展を開くことに。結果、来場者は200人を超え、大盛況に終わりました。初め尻込みはしましたが、終わってみると「やってよかった。新しい人生が始まった。」とチャレンジすることの大切さを改めて感じました。80歳はまだまだ若い。高齢者諸君、人生はチャレンジ。頑張りましょう！



小瀬 功さん
(神明)

若さあふれるリーダーさん



皆川 清一さん
(下忍)



多くの方との交流は楽しいという皆川さん。「アンチエイジング」をモットーにしているとのことで、ボランティア活動や生涯学習に意欲的に取り組まれています。

吹上サロンでは、介護予防リーダーとして、企画や進行を行いフレンドリーに笑顔で声掛けするのが印象的なリーダーさんです。先日もウクライナ情勢についての講座を受けてきたとのことで、普段も月曜から金曜まで予定がいっぱいの様子。とにかくやってみる精神で毎日行動することを心がけているそうです。

半世紀のお付き合い！仲良し3人組



毎朝、8時に近所の公園で待ち合わせ。前の晩の夕食のレシピやご主人、お孫さんのお話などを会話しながら約6キロを1時間かけ毎日ウォーキングをしているという50年来のお付き合いの仲良し3人組です。3人の娘さん同士が同級生でお孫さん達も同級生がいるという3人は、ウォーキング効果もありとてもお元気で笑顔の素敵な方でした。「3人で100歳まで仲良くいようね！」と話してくださいました。



茂木 弘子さん
(鎌塚)

杉田 恭子さん
(鎌塚)

吉川 久美子さん
(鎌塚)

編集後記

敬老の日を迎え、誠におめでとうございます。

この度、多くの方に取材にご協力いただき、ありがとうございました。いきいきと過ごされている皆様の様子に、取材した私たちが元氣をもらいました。

また、多くの市内商店の皆様にも、お祝い協賛にご協力をいただき、誠にありがとうございました。

ご高齢者の皆様には、くれぐれもご自愛いただき、いつまでもお元氣でお過ごしいただきたいと思います。この「祝 敬老だより」が、皆様のお元氣のきっかけになりましたら幸いです。

今年の敬老の日は9月19日です。ご家族、地域でご長寿をお祝いしましょう。