

「無理せず、毎日続けることが、大切やで」

たてみち みつえ
立道 光恵さん(71歳) 波賀町 皆木



質問 立道さんは健康体操を長年されていますよね。

立道 もう、17年くらいになるかなあ、平成6年やったと思う。親が病気で寝たきりやったんで、自分は元気でやらんとすると思って始めたんがきっかけでね。ママさんバレーしとった友達と3人で教室に通い出したんやで。体は硬うなったら、そこから痛うなったり患うなったりするように思んや。

質問 健康体操の魅力を教えてください。

立道 あのねえ、田んぼ5反しとるけど、田植えした時に次の日に腰や足が痛うなかってねえ。それまでやったら次の日はそこら中が痛うて困とったのに、本当にあの時は感動したわ。自分が体操してみてもよかったので、他の人にも教えてあげとって。今では波賀で40人程、健康体操の会員さんがおってんやで。

質問 他にも長く続けておられることはありますか？

立道 結婚して50年近いんやけど、炊飯器じゃのうて、おくどさんでご飯を炊くことかなあ。家族が多い時は毎日お釜に一杯炊いとったで。近所に嫁さんに行とる主人の妹も、このご飯が好きで。おこげが出来たら持って行っちゃうんやで。

質問 これからの夢を聞かせてください。

立道 そうやねえ、健康で元気でおりたいからなあ。年に1回は三夫婦で旅行に行きよるんやで。そのためにも体操続けてるんや。最後は「ピンピン、コロリ」が、夢なんや。

いつも笑顔のさわやかな立道さん。健康の秘訣は、朝の起床時の体操から始まるそうです。ちょっとした心掛けが先々の予防になると聞いて、私もがんばってみようと思いました。(波賀支部 上田めぐみ)



硬かった体が少しずつ、柔らかくなりました

このおくどさんは
2代目になります



二人で仲良う、
旅行に行きたい

宍粟市の福祉指標

(9月30日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	H22.9月末高齢化率
山崎	25,248	6,179	24.5%	24.4%
一宮	9,513	2,752	28.9%	28.8%
波賀	4,276	1,360	31.8%	32.0%
千種	3,468	1,168	33.7%	33.1%
全体	42,505	11,459	27.0%	26.9%

資料は宍粟市市民生活部提供

応募方法

はがき、FAXで、パズルの答えと住所、氏名、今月号の「こんにちは! 社協です!!」に対する感想を記入し、応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に粗品を進呈します。

メ切り:平成23年10月31日

住所:〒671-4137

宍粟市一宮町間賀300番地

FAX:0790-72-8788

宛先:宍粟市社協「ふくしパズル」係

9月号の答え「敬老の日」。

右の方が当選されました。(敬称略)

松下 倫子(山崎町)

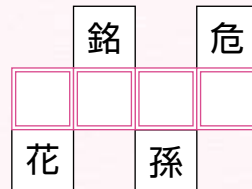
春名 佑紀(千種町)

生垣アサコ(一宮町)

福原 愛子(一宮町)

高嶋 孝市(山崎町)

☐ にあてはまる漢字4文字を考えてください。



ヒント:
ふれあい活動に
使って下さい。
P10で紹介。

ふ
く
し
パ
ズ
ル

No.
75
puzzle

※この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金の一部を活用作成しています。 ※当広報紙に掲載している氏名および写真等については、ご本人の承諾を得て掲載しています。

編集発行／社会福祉法人 宍粟市社会福祉協議会

〒671-4137 兵庫県宍粟市一宮町間賀 300 TEL0790-72-8787・FAX0790-72-8788

Eメール: shakyo@shiso-wel.or.jp URL http://www.shiso-wel.or.jp

■山崎支部／TEL0790-62-5530 FAX0790-62-1083

■一宮支部／TEL0790-72-2211 FAX0790-72-8788

■波賀支部／TEL0790-75-3631 FAX0790-75-3650

■千種支部／TEL0790-76-3390 FAX0790-76-3649