



「なんでも続けなあかん」 健康体操が元気の秘訣

にしおか ^え **西岡 みちゑ** さん(82歳) ^{かずらね} **山崎町 葛根**



質問 趣味や特技について教えてください

西岡 ボランティアや習い事はいろいろさせてもらたけど、健康のためにはじめてたゲートボールが楽しゅうてね。頭を使うのがええ。タッチ(自分の玉を相手の玉に当てる)したらおもしろいんやで(笑)みんなで仲よゆうするのが楽しみでね。

質問 健康の秘訣は何かありますか

西岡 毎朝、必ずご飯を食べることやろか。1日元気でられる。それと平成8年頃から習いはじめた健康体操は長く続けとるね。最初は、人数もようさんおったんやけど、今はもう最年長になってしもた。若い人らと話しできるんも楽しみでね。おかげで今でも腕立てふせ10回はできるんやで。なんでも続けなあかんね(笑)



寒い日のゲートボールはたき火を囲んでちょっとひと息



「1・2・3・・・」健康体操は笑い声がたえません

質問 懐かしい思い出話などお聞かせください

西岡 今は、おじいちゃん(夫)が入院しとってやで、毎日病院に行ってお昼食べてんを手伝うのが日課でね。おじいちゃん(夫)にはようしてもろたで。知らん土地に嫁いできて、つらい思いしたときに「つらい時はわしの胸で泣け」と言うてくれたんがうれしかった。今までケンカしたことは1回もないんやで(笑)



畑仕事もお手の物 立派な大根や白菜が

質問 これからの夢や目標をお聞かせください

西岡 健康体操だけは続けたいね。それとこの歳になって笑われるかもしれないけど、カメラをやってみたい。散歩途中の夕日がすごいきれいね。いろんなとこへ行って写真を撮ってみたい。まあ夢やけどね(笑)それから習字もしたい。写経とかもやってみたいね。

ゲートボールには、いつも「おじいちゃん(夫)のスティック」で参加されている西岡さん。最近は、大好きなお孫さんや家族と食事に出かけるのが楽しみだそうです。健康体操で、いつまでも元気にいきいきお過ごしくださいね!
(山崎支部 森井裕矢)

こんにちは! 社協です!!
12月号
No.90 2012年12月15日発行

編集発行
〒671-4137
兵庫県宍粟市一宮町聞賀 300
社会福祉法人 宍粟市社会福祉協議会

☎ 0790-72-8787・FAX 0790-72-8788
Eメール: shakyo@shiso-wel.or.jp
URL http://www.shiso-wel.or.jp

■山崎支部/☎ 0790-62-5530 FAX 0790-62-1083
■一宮支部/☎ 0790-72-2211 FAX 0790-72-8788
■波賀支部/☎ 0790-75-3631 FAX 0790-75-3650
■千種支部/☎ 0790-76-3390 FAX 0790-76-3649

宍粟市の福祉指標

(11月30日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	H23.11月末 高齢化率
山崎	25,072	6,387	25.5%	24.6%
一宮	9,382	2,774	29.6%	28.9%
波賀	4,204	1,350	32.1%	31.9%
千種	3,404	1,166	34.3%	33.9%
全体	42,062	11,677	27.8%	27.0%

資料は宍粟市市民生活部提供

※この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金の一部を活用し作成しています。
※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。

ふくし
パズル
NO.89

□にあてはまる
漢字4文字を
考えてください。

大 濃
戸 線

ヒント
あれから
18年になります。
〇〇〇〇大震災。

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。(※切り)平成24年12月26日

住所 〒671-4137 宍粟市一宮町聞賀 300 番地
FAX 0790-72-8788 宛先 宍粟市社協「ふくしパズル」係

11月号の答え「予防接種」。長田真佐子(一宮町) 可藤さだゑ(波賀町)
右の方が当選されました。岸本 悟(波賀町) 間所さち子(山崎町)
(敬称略) 稲岡 節子(波賀町)