

ふれあい通信

平成25年10月
第100号 特別記念

中津川市社会福祉協議会
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 66-1111 内線633・634
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>

100号記念特集

こんにちは😊 元気の秘訣ランキング!!

今月は、恒例となった表紙ページ「こんにちは」より、過去数年間で取材を受けてくださった皆様のもっとも多かった元気の秘訣をランキング方式でご紹介します!!

 **第1位 好き嫌いなく食べる**

 **第2位 人と会話をする**

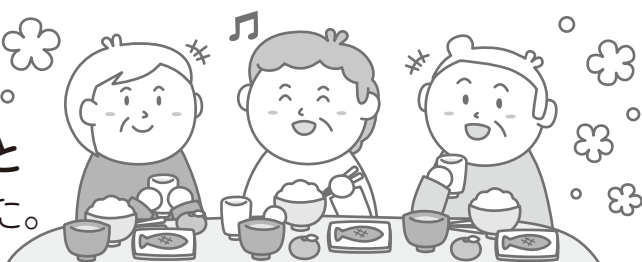
(明るく楽しい話をする・近所の付き合いを大事にする など)

 **第3位 感謝の気持ちを持つ**

(些細なことでもありがたいの気持ちを持つ)

★その他にも・・・

- ・畑仕事をして汗を流すこと
- ・趣味を含めたやりがいを見つけること
- ・くよくよしないこと...などがありました。



地域で元気に生活してみえる方々に 長生きの秘訣♪を お聞きしました!!



地区	名前 年齢
長生きの秘訣	



東 石田 千代子様
99歳
人に出逢い
笑顔でいること。



南 今井 せき様
101歳
好き嫌いなく
食べること。



西 杉浦 よしゑ様
103歳
何でも食べて
良い水を飲むこと。



阿木 秋山 寿美子様
93歳
友達と話すこと。



神坂 洞田 志げ様
99歳
ご飯をしっかり
食べること。



落合 原 君子様
100歳
日中はなるべく起き、
好き嫌いなく食べること。



山口 小林 静江様
95歳

働くこと・
野菜を中心に食べること。



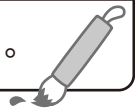
苗木 岩井 光恵様
98歳

くよくよせず
前向きに考えること。



坂本 小川 花子様
95歳

趣味を楽しむこと。



坂下 山内 康廣様
93歳

希望を持って行動すること。



川上 田代 とみゑ様
93歳

家族を大事にすること。



加子母 田口 ふじゑ様
103歳

よく働くこと。



付知 宮田 政子様
92歳

喫茶店でウエイトレス
として働くこと。



福岡 安保 典一様
97歳

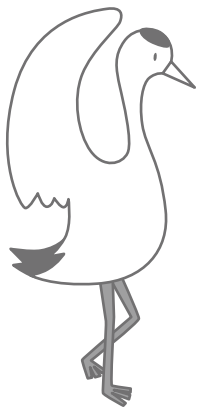
お酒をたしなむこと。



蛭川 加藤 よしゑ様
99歳

病気をしないよう
気をつける。





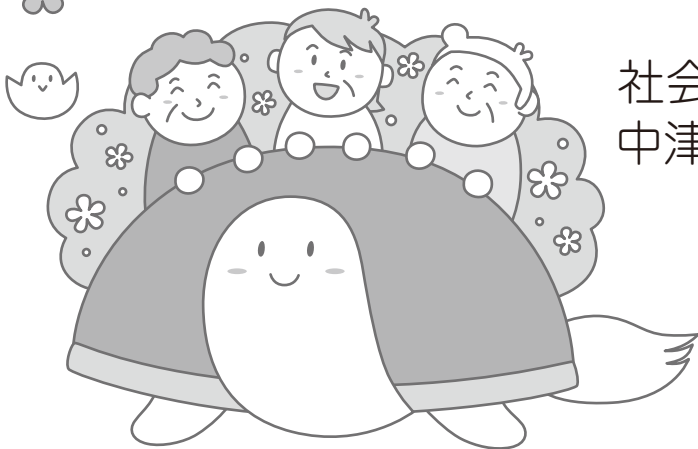
ふれあい通信について

「ふれあい通信」は、高齢者のみなさまの生活に役立つ情報として、平成9年4月に第1号が発行されて以降、民生委員・児童委員のみなさまのご協力のもと偶数月にお届けし、今回で100号を迎えることとなりました。

この約16年の間には市町村合併が行われるなど、時代の流れを感じますが、高齢者のみなさまが、いつまでもお元気で楽しく生活していただけることを願い、今後も生活に役立つ情報をわかりやすくお届けしたいと思います。

最後になりましたが、民生委員・児童委員のみなさまをはじめ、ご協力いただいております地域のみなさまに厚くお礼を申し上げます。

社会福祉法人
中津川市社会福祉協議会
会長 加藤 出



※社協の相談事業につきましては、「広報なかつがわ」または「社協だより10月号」をご覧ください。

※第99号のクイズの答えは、次回号に掲載致します。

