

第109号
(敬老特集号)

平成29(2017).10.31

かめやま

編集発行
亀山地区
社会福祉協議会

会長 大島正彦 亀山二丁目 TEL 814-6449
事務局 山口定己 亀山九丁目 TEL 814-7342

白寿 お喜び申し上げます

(敬称略)

質問 ①長寿の秘訣
②趣味・特技
③あなたの宝物
④好きな言葉



亀山3丁目 増田ユキエ

- ① なんでもよく食べ、平凡な毎日をおくることです。
- ② 若い頃、毎日の農作業におわれ、これといった趣味が持てませんでした。
- ③ 家族
- ④ 特に思い浮かびません

敬老会 (下行森自治会)

台風18号が前夜に通過、9月18日(月)に晴天の中、行森集会所において敬老祝賀会を開催致しました。74歳以上の方、31名の参加(該当者70名)をいただきました。

向井会長の挨拶後、子ども会によるお祝いの歌の合唱、大下さんの乾杯で懇親会が始まりました。

9月から70歳以上の方に、高齢者いきいき活動ポイント事業が始まり「行森集会所運動教室」

として参加者全員で健康体操(曲 北国の春)を行いました。皆さん元気よく、賑やかに大きく体を動かされていたのにはとても感動しました。

沢山の余興とカラオケで、あっという間に最後のビンゴゲーム。大いに盛り上がりました。

帰り際に「来年も楽しみにしてるけえの」の言葉とカープの優勝(二連覇)で二重に心が震え、スタッフ全員、思い出の深い日となりました。



米寿 お喜び申し上げます

(敬称略順不同)

質問 ①長寿の秘訣
②趣味・特技
③あなたの宝物
④好きな言葉



可部町綾ヶ谷
西本ヒサ子

- ① 毎日の晩酌
- ② 誰とでも仲良くできること
- ③ 私たちを支えてくださる皆様
- ④ 「おはよう」



可部町綾ヶ谷
油目省三

- ① 規則正しい食生活
- ② 読書
- ③ 誕生日に子どもから貰った時計
- ④ 「習いは一生」



可部町綾ヶ谷
西本ミヨコ

- ① 好き嫌いなく何でも食べること
- ② 畑で野菜を作ること 仏さんに花をあげる時、花と話しながら花びんに入れること。
- ③ 孫6人・ひ孫5人(土日は来るのが待ちどおしい 長男夫婦に世話になり嬉しい)
- ④ 「やさしい言葉」



可部町勝木
森下昭恵

- ① くよくよしないようにすること
- ② 毎日畑で野菜を作ること
- ③ 健康なからだ
- ④ 「毎日感謝」



可部町綾ヶ谷
佐々木利記

- ① よく食べよく寝て、伸びをすること。
- ② 接ぎ木をすること
- ③ 家族
- ④ 「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」



可部町勝木
稲井寿子

- ① あまり物事にこだわらないこと
- ② 朝一番に新聞を見ること(但し興味のある記事のみ)
- ③ 子どもたち
- ④ 「ありがとうございます」「おかげさまで」



可部町綾ヶ谷
原田久子

- ① くよくよせず一日一日を大切にすること
- ② レース編み
- ③ 娘 孫
- ④ 「感謝」「ありがとう」



可部町勝木
三上弘子

- ① 食べ物は好き嫌いなく食べるが、油ものはひかえること。
- ② 草花を育てること 小物の編物を作ること
- ③ 家族との絆
- ④ 「ありがとうございます」



質問 ①長寿の秘訣 ②趣味・特技 ③あなたの宝物 ④好きな言葉



亀山西2丁目
升森雅弘

- ① 気力体調管理 玉ねぎ、ラッキョウ、わかめ、卵、鯖などを毎日食べる。
- ② 読書 写真撮影
- ③ 5円硬貨
- ④ 「千里の道も一歩から」



亀山8丁目
上田ミツコ

- ① 好き嫌いがなく何でもいただくこと
- ② 楽しく元気である
- ③ 子ども 孫 お友達
- ④ 「有り難う」



亀山西1丁目
服部大世

- ① 秘訣はない 年齢相応に生きてきた
- ② 読書



亀山8丁目
山下忠雄

- ① よく食べ・飲み、よく寝ること。
- ② 生まれ育った海が懐かしく、海釣りに行くこと。
- ③ 家族(子どもたちに良くして貰い幸せな人生です)
- ④ 「平和」「健康」



亀山7丁目
齋藤美幸

- ① 3人の孫を育て、今も主婦をしていること。
- ② 短歌を詠む
- ③ 子や孫たちと世話になっている近所の人
- ④ 浄土真宗の門徒として毎日唱える経文の中の言葉



亀山6丁目
山本千恵子

- ① テレビ観賞(大好き)
- ② ひろしまカープの応援
- ③ 相撲の観賞
- ④ 「感謝」



亀山8丁目
岡崎静子

- ① 家を守り抜こうとする気力 家事全般をし続けること
- ② 米・野菜作り
- ③ 自分の健康
- ④ 感謝の気持ちで「ありがとう」の言葉



亀山6丁目
加川イツ子

- ① 食べ物に好き嫌いが無いこと
- ② 短歌「米寿まで生かされし幸い しみじみと母子に感謝 すべてに感謝」
- ③ アルバム
- ④ 「一期一会」



亀山8丁目
河本信江

- ① 好き嫌いせず何でも美味しくいただくこと
- ② 編物 読書
- ③ 家族
- ④ 「正直に生きる」



亀山5丁目
玖田葉子

- ① くよくよしないで、おらかな気持ちで過ごすこと。
- ② 短歌・俳句のテレビ観賞
- ③ 温かく支えてくれる子ども・周囲の方々
- ④ 「努力」

米寿 お喜び申し上げます

質問 ①長寿の秘訣 ②趣味・特技 ③あなたの宝物 ④好きな言葉



亀山6丁目
河本敏秋

- ① 自分で出来ることは、全力で取り組むこと
- ② 彫刻(お面を彫ること)
- ③ 彫り物(たお面)



亀山5丁目
寄ヶ瀬 曠

- ① 3度の食事を正しくとり、腹八分を心掛ける。水分補充を怠らないこと
- ② 中国新聞に掲載の「天風録」を、老化予防と思い懸命に書写している。
- ③ 50数年前の旅券、今も大切に保管している。
- ④ 「感謝」



亀山6丁目
天野和人

- ① バランスの取れた食事、特に朝食は必ずとる。晩酌
- ② スポーツ ゴルフ
- ③ 家族と5人の孫
- ④ 「一期一会」「忍耐」



亀山5丁目
重清孝明

- ① 出来る限り規則正しい生活を送ること
- ② 詩吟 卓球
- ③ 健康第一
- ④ 「責任」「感謝」



亀山5丁目
澄川スミ子

- ① 毎日笑って過ごすこと 夫婦愛
- ② 歌を歌うこと(今は声がうまく出ず残念)



亀山5丁目
小櫻モモエ

- ① 好き嫌いなく何でもよく食べる
- ② 計算問題を解くこと
- ③ ひ孫4人・孫5人(皆、元気で優しい)
- ④ 「ありがとう」



亀山3丁目
増岡 勝

- ① 規則正しい生活をする
- ② 旅行に行くこと 木材を使い置物等を作る
- ③ 家族
- ④ 「思いやり」



可部6丁目
小滝秀治

- ① 日常の出来事を、あまりくよくよせず、ありのまま生きること。
- ② 読書 スポーツ鑑賞
- ③ 家族
- ④ 「自然法爾」(自己の計らいをせず自然の法則に従う)



亀山5丁目
榎木タマ子

- ① 体を動かすこと
- ② 野菜づくり
- ③ 思い出いっぱいのが我家
- ④ 「笑顔」



可部6丁目
秋光八重子

- ① 三度三度食べる 日記を毎日つける
- ② トレーニングセンター「菜の花畑」に通うのが楽しみ 道路・ゴミ置き場等を掃除することを生きがいとしている
- ③ 仏壇
- ④ 「ありがとう」(子どもたちが色々良くしてくれるので特に言いたい)



亀山3丁目
白石清江

- ① 歩くこと 運動をすること
食べ物をバランスよく食べる
- ② 野菜や花を作ること
- ③ 健康であること
- ④ 「ありがとう」



亀山3丁目
郷田秀子

- ① 風邪をひかない 義理に絡まれない 何でも食べる
- ② 琴の演奏
- ③ 家族
- ④ 「平和」



亀山4丁目
新谷順子

- ① 規則正しい生活 素直で朗らかな心
- ② 和裁 手芸
- ③ 家族
- ④ 「ありがとう！」



亀山3丁目
福本由紀恵

- ① 規則正しい生活 三度の食事をきちんととる
- ③ 家族
- ④ 「ありがとう」「はい」



亀山4丁目
谷本比文

- ① 何でもよくかんで美味しく頂く
腹式呼吸
- ② 民謡
- ③ 家族 友人
- ④ 「お陰さま」



亀山3丁目
蔵田 優

- ① 早寝早起き 腹八分の食事
適度の運動
- ② 家庭菜園
- ③ 家族
- ④ 昔は「人事を尽して天命を待つ」今は「人間万事塞翁が馬」



亀山4丁目
谷本ユキコ

- ① 今はデイケアに毎週月・水曜の2回行っている。デイケアでは昼食・お風呂・リハビリをし、3時になるとおやつを頂き、4時に帰っている。
- ④ 「感謝」



亀山3丁目
丸岡フデ子

- ① 無理をせず楽しく生きること
- ② 煮しめの味付けには自信あり
- ③ 相棒の猫(らも)は心のよりどころ
- ④ 「仲良しこよし」



亀山4丁目
平野君子

- ① 友と楽しく会話をすること
- ② 活花 おしゃれ
- ③ 主人の遺してくれたもの 娘3人・孫2人
- ④ 「ありがとう」 昭和28年2月11日、大林から下大毛寺に住むことになり嬉しかった。



亀山3丁目
桐原尚三

- ① 暴飲暴食はさける 歯を大切に
にする 60歳以降は特に飲酒に留意する 体調の異常時には早く医者にかかる
- ② 絵画の鑑賞 日本刀の鑑賞
- ③ 家族 備前焼
- ④ 「円満な家庭生活」



質問 ①長寿の秘訣 ②趣味・特技 ③あなたの宝物 ④好きな言葉



亀山2丁目
富節子

- ① 楽観主義で朗らかに生きる
- ② 読書
- ③ 家族(子供たち 孫たち)
- ④ くよくよしない

白寿



亀山5丁目
北フク



亀山2丁目
河内キヌエ

米寿

- 仁井トシコ (亀山6丁目)
- 吉永豊人 (亀山5丁目)
- 川野良枝 (亀山5丁目)
- 藤本茂美 (亀山5丁目)
- 世戸和子 (可部6丁目)
- 亀谷ミサヲ (亀山3丁目)

- 山縣富子 (可部町綾ヶ谷)
- 河野八重子 (可部町勝木)
- 室坂三六 (亀山9丁目)

以上の方々にもお祝いを贈りました。

400ml献血にご協力を!



「400ml…多くない?大丈夫なの?」とご心配な方にご説明いたします。

医学的に体内血液量の15%以内であれば急激に失われても問題ないとされており、50kgの方では男性は600ml、女性は525mlまでの採血は問題ありません。なお、当日の激しい運動は控えていただいておりますが、十分な水分摂取で早期回復が可能であるため、会場では飲料をご用意しています。さらに、献血前には医師や看護師が確実に血液をいただいても大丈夫であるかきちんとお調べしています。

400mlの献血をお願いしているのは「輸血を受けられる方へより安全な血液を届ける」ためです。複数の人の血液が混ざるほど輸血者への副作用というリスクが高くなるからです。

あなたの優しさが誰かの「命」を救っています。全国では毎日約3,000人の方が輸血を受けています。

しかしながら、近年若い方のご協力が減少しており今後の輸血医療が危ぶまれています。血液が足りず失う命があってはなりません。将来の自分のため、あなたの周りの大切な人のため、明日を待つ患者さんのため、一歩踏み出してみませんか。

広島県赤十字血液センター
献血推進部 推進課 大藤彰子

事業報告 平成29年6月～10月

- ◇いきいきサロン交流会
6月21日(水) 亀山公民館 10サロン参加
- ◇食中毒予防講習会
7月19日(水) 亀山公民館 参加者49名
- ◇敬老事業 白寿3名・米寿48名
- ◇亀山学区献血 9月30日(土)アルゾ可部店駐車場
受付総数80名 採血者67名
- ◇ひとり、ふたりくらしの集い
10月4日(水) 亀山公民館 参加者138名
講師 真田 決(また きます)氏

地域福祉事業にご寄付

亀山社協に平成29年6月1日から9月30日までの間、次の皆様から貴重なご寄付を頂きました。謹んでお礼申し上げます。[受付順]

- ◎香典返し
中大毛寺 藤田 勇様(母・ツ子コ様)
中大毛寺 安光ケエ子様(夫・高人様)
- ◎一般寄付
四日市 代田久行様
船山 北 伸彦様

【お願い】 香典、お見舞い、お祝いのお返し等を亀山地区社協へご寄付の程お願い申し上げます。窓口は自治会長、町内会長、民生委員、社協役員へ。