

## 「いつまでも健康で」

中津市長 奥塚 正典

今年から 100 歳を迎えられた方への市長訪問を始めました。お話をしていると、一世紀を生き抜いた力強さを感じます。本当に 100 歳なのかと信じられないほど元気な方もおられます。

必ずお聞きするのは、好きな食べ物と長生きの秘訣です。共通しているのは、何でも食べることと畑仕事や趣味などできるだけ体を動かすことのようにです。暴飲暴食をしないようにと、私の方がありがたいアドバイスをいただき、亡くなった両親をつい思い出しました。

年をとってもできるだけ人の世話にならずに、いつまでも元気で自分で体を動かして長生きすることをお年寄りには望んでいます。そのため、市は、いわゆる「健康寿命を延ばす」ことに力を入れています。

昨年モデル的に始めた「週一体操教室」を今年は 7 か所に拡大して展開しています。先日、三光森山の教室に出かけ参加者の皆さんと懇談しました。「週 1 回の教室が待ち遠しい、体操やゲームや皆さんとの会話が元気づくり役に役立つ」などのお話をうかがいました。また、市内各地約 90 箇所に「サロン活動」があります。こちらはボランティアに支えられ、



多くの方が人とふれあい、語り合い、食事も共にして日常生活の充実と健康維持を図っています。

高齢化社会はさらに進みます。自らの健康づくりをこのように地域社会で支える活動は大切です。明治・大正・昭和・平成と、国・地方の成長や振興を支えてきた高齢者の方に感謝しつつ、行政もサポートしていきます。