



1-1



1-2

白い真綿帽子をかぶった富士山が一望にして見える“ごてんばこしひかり”の郷、御殿場市栢ノ木(かやのき)区では、収穫の時期を終え冬支度にとりかかろうとしています。

凜と空気が引き締まって感じる栢ノ木区コミュニティセンターの広場では、栢ノ木老人クラブ(地区単位老人クラブ: 錦織達夫会長)の皆さんが草むしりに精を出していました。この奉仕活動(社会参加)と、体を動かす(運動)ことは、皆さんを健康長寿に導く妙薬となっています。



2-1



2-2

草むしりが済み、これから栢ノ木区老人クラブ11月度定例会が始まります。参加率の良さと、和気あいあいとした雰囲気が栢の木老人クラブ(栢和会)の特徴です。錦織達夫会長の行事報告等の議事が進む中、皆さんは熱心に資料に目を通していました。

### 健康長寿県静岡の百寿者に聞いた 「健康長寿の秘訣」を学ぶ



3-1



3-2

一連の議事が終了すると、次に計画されていたのは「健康長寿の秘訣集」です。昨年、静岡県が県内のお元気な百寿者に、ご協力をいただき普段の暮らしぶりや興味のあることなどをインタビュー(しずおか健康長寿財団生きがい特派員がインタビュー)し、その内容をまとめて発行したのですが、その内容を、映像紙芝居として編集したDVDを今回栢ノ木区老人クラブ「栢和会」の皆さんに見ていただきました。(所要時間10分)

写真左→ 映像紙芝居「健康長寿の秘訣」

写真右→ 皆さんの真剣な表情をご覧ください！興味深々といったところで画像を見入っています。



4-1

映像紙芝居を見た後、「(公益財団法人)しずおか健康長寿財団」生きがい特派員による『自分の生活を振り返り、健康寿命を延ばすための秘訣』と題し、実際にインタビューに当たった私が運動・食生活・社会参加の分野で百寿者が行っている生活習慣等のお話をさせていただきました。  
みなさん熱心に聞いて下さり、ほとんどの人がメモをとり健康意識の高い地域であることに感心いたしました。

歓談・誕生会・ゲーム



5-1

昼食を摂りながらの歓談のひと時が一番の楽しみです。アルコールも多少入り会場は最高の盛り上がりとなってきました。



6-0

8月～11月の誕生日に該当(起立している人)する会員を祝う会が始まり、全員で「♪ハッピーバースデー ♪ツュー……」を歌い上げ誕生日を祝いました。  
全員で仲間の誕生日を祝う！ 仲間から祝っていただきありがたく感謝！ 本当に素晴らしい光景でした。



6-1

錦織会長から誕生の祝い品が渡されました。

6-2

写真左→ 8月・9月が誕生日の皆さん



写真右→ 10月・11月が誕生日の皆さん



盛り沢山の景品が出る“ビンゴゲーム”の始まりです。みなさん楽しみに、読み上げられた数字の部分に穴をあけ、会場からは「リーチ」と云う元気な声が飛び交ってきました。  
最初のビンゴ当選者は、金森さんです(写真右)



錦織会長を中心に栢ノ木老人クラブを運営している役員の皆さんです。  
いろいろと工夫を凝らし、いつも新鮮な会運営を心がけている役員の皆さん本当にご苦労様です。とかく高齢者は自宅に引きこもりがちになり、周りの人たちとの交わりが少なくなる傾向にありますが、栢ノ木区老人クラブの皆さんは、一味違った参画意識の強い人たちの集団です。  
この風土が健康寿命を延ばし、心豊かな毎日を過ごすことが出来、健康長寿者を育む土壌となっているものと確信しました。  
どうか皆さんお元気に、ご活躍されることを祈念しております。

取材：沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機