

西浦校区コミュニティ協議会だより

電話：73-8641 ファックス：73-8648

平成27年9月15日 第10号

祝3位 ナイターソフトボール大会



開会式

「蒲生混成ナイターソフトボール大会」

蒲生地区のナイターソフトボール大会が行われました。9月初旬から始まり、20チームが参加しました。天候不順のために何回か延び延びになりましたが、西浦は順調に勝ち進み、川東メアサ・北秋の陣・迫レッドソックスと対戦しました。西浦はチームワークもよく、試合前の打撃練習では、皆よく打っていました。本番の攻撃でも、タイムリーヒットが続きました。守りも堅くほとんどミスもなく、準決勝まで進みました。結果は、3位と大健闘でした。選手・役員の皆さん、ご苦労様でした。



<これまでの成績>

平成11年 準優勝
平成19年 第3位
平成22年 第3位
平成23年 第3位
平成24年 準優勝
平成27年 第3位



「敬老の日に向けて」

「敬老の日」は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨として、1964年祝日として制定されました。現在の平均寿命は男性80.50歳、女性86.83歳（2014年調査）です。今から約100年前は男性42歳、女性43歳でした。江戸時代は男女とも36歳。年々平均寿命は伸びてきています。よく話題になるのが健康寿命。「健康寿命」とは、「健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」のことです。健康寿命と平均寿命の差は男性が9年、女性が13年。誰もが健康で生き生きと暮らしたいと望んでいます。



西浦の高齢者は89名。日頃どのように思っ暮らしていらっしゃるのか、数名の方にアンケートをとりました。

① 長生きの秘訣は何ですか。

- ・朝元気に起きて顔を洗って、太陽を拝むこと。
- ・よく歩く。話す。よく笑う。
- ・毎日を明るく、くよくよしないこと。
- ・よく食べてよく寝る。
- ・食べ物はめし・味噌汁、たまに魚肉を食べる。
- ・粗食、いつも体を動かす。

② 毎日欠かさずにやっていることは何ですか。

- ・なるだけ人と話す。
- ・シルバーカーを押して、庭を歩く。散歩をする。
- ・暑いときは部屋でごろごろ。朝シャワーを浴びる。
- ・昼寝をする。
- ・自分流の体操(お尻や下腹をたたく)をする。

③ 今までの人生で一番うれしかったことは何ですか。

- ・ひ孫が2人生まれたこと。
- ・子どものところへ行き、孫と遊ぶこと。
- ・5年前まで主人と散歩をしたこと。
- ・第一子の誕生。
- ・今でも薬がいらぬこと。
- ・子どもが帰ってきていろいろ手伝いをしてくれること。
- ・ひざの痛みが治ったこと。

④ 年下の人たちに一言。

- ・自分本位に考えないで。
- ・あいさつをよくして。
- ・年寄りとも仲良く、話し相手になって。
- ・若い人たちがよくしてくれる。
- ・同じ歳の気持ちでお願いします。
- ・(子どもを持つ親へ) 年上を敬う気持ちをもった子どもに育ててほしい。

高齢者は、ふれあいや会話をとても楽しみにしています。出会ったらあいさつや声掛けをして、高齢者を元気にしましょう。

サロンに参加する高齢者



* 西浦校区の敬老会は9月20日(日)です。