

ずっと武雄で。いつまでも元気に。

市では、住み慣れた地域で、自分らしく安心して過ごすことを目的に、老人福祉センターで介護予防教室を開催しています。体操や歌唱など、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

開催場所

老人福祉センター日輪荘
武雄町武雄4341
(利用料)200円/日

老人福祉センターさざんか荘
山内町三間坂甲13887-1
(利用料)100円/日

老人福祉センター長寿園
北方町志久5772-5
(利用料)100円/日

はつらつ運動教室

簡単なストレッチで体を動かし「肩・腰・膝」のけが予防の豆知識を理学療法士と楽しく学びます！
場所/日輪荘・さざんか荘・長寿園
各施設12回ずつ
(月1回×12か月間)



音楽サロン

皆で歌を歌ったり、楽器を奏でたり、音楽に合わせて体操しましょう！
場所/さざんか荘(月4回)
長寿園(月5回)
(R3.10~R4.3まで)
要予約



歯科教室

生涯自分の歯を保つことを目標に！「自分で食べる」ことは、心身の機能維持や認知症予防に繋がります！
場所/日輪荘・さざんか荘・長寿園
各施設3回ずつ
(4ヶ月に1回)



栄養教室

食事をバランスよく摂取することの必要性を学びませんか？
場所/日輪荘・さざんか荘・長寿園
各施設3回ずつ
(4ヶ月に1回)



詳しくは 地域包括支援センター(健康課内) ☎0954-23-9135

その楽しさ、
市内に
拡大中！

武雄市では「生きがいづくり」「引きこもり防止」などを目的に、地区の公民館や集会所にて現在、129か所で「ふれあいいきいきサロン」を開催しています。開催場所や日時等はお気軽にお問合せください。また、サロン立上げのお手伝いやレクリエーションの紹介も行っております。
詳しくは 武雄市社会福祉協議会 ☎0954-26-8013



お得情報

バス・タクシー回数券(いってっけん)

公共交通利用促進事業バス・タクシー回数券(いってっけん)の交付を行っています。
対象/75歳以上で自動車運転免許を所有していない武雄市民の方
※令和3年度中に75歳になられる方を含む。
(昭和22年4月1日までに生まれた方)
内容/1人あたり10,000円分のバス・タクシー回数券(いってっけん)を無償で交付します。
詳しくは 企画政策課 ☎0954-23-9325

はり・きゅう券を交付しています

はり・きゅう券を交付しています。はり・きゅう施術について施術料金の一部を助成しています。
対象/市内に住所がある50歳以上の方
内容/1枚900円の助成券を年間20枚まで交付
利用可能な施術所等はお問合せください。
詳しくは 健康課 たっしゅか係 ☎0954-23-9135

武雄市はみなさんの長寿を応援します！

長寿の秘訣は！

くよくよしないこと



川崎 益見さん

103歳

これまでを振り返って

朝日町にある「シニアケアたけお」。ここで元気に過ごされている川崎さんは、市内男性最高齢の103歳。大正7年に横町で生まれ、学校卒業後は丁稚奉公へ。20代前半に北方町で織物問屋を開業されましたが、3年ほどで軍隊に召集され終戦まで過ごされました。終戦後、北方灰鉱に勤めたのち、建設会社に勤務しながら家業の農業を営まれています。

夫婦の絆

「美人でしょ」とほほ笑む先にいたのは奥様のカネヨさん。昭和20年に結婚され、現在はご夫婦揃って入所。ときに小さな夫婦喧嘩もあるそうですが、お互いを見つめる眼差しは穏やかで、長年ともにご過ごしてきた何にも代えがたい愛情を感じました。

「手を添えてもらえますか？」とお願いしたところ、照れながらも手を重ね、「何十年振りだろう」とどこか嬉しそうなお二人。お互いの長所をきくと、「特にな」と笑いながら、「無理を言わないこと」と、夫婦円満の秘訣を教えてくださいました。

長寿の秘訣

これまで各地を転々としながら、大黒柱として家族を支えられてきた川崎さん。施設内では誰とでも会話を交わし、冗談が大好きで、シニアケアたけおのムービーカーだそう。そんな川崎さんの長寿の秘訣は、「くよくよしないこと」

ことですが、かかりつけの病院で同様の質問をされると「呼吸を止めないこと」と言い、周囲を笑いに包んだエピソードも。いくつになっても人を和ませる素敵なお人柄。これも長寿の秘訣かもしれませんね。

来年もまた

「今、過ごしているようにみんなと話して、冗談を言って、楽しみたい。」そう言いながら、「来年もまたよろしくね」と去っていく川崎さんの後ろ姿は、これまでたくさん苦楽を経験されてきた力強さと優しさに溢れていました。ご夫婦揃って、いつまでもお元気で。また来年、取材でお会いできることを楽しみにしています。

