



SATO
KIYO

同年齢の仲間と比べて、倍の量の重りを手足に付けて体を動かす佐藤さん。「楽しく健康に」をモットーに、筋力づくりに励んでいます。

こおり暮らし

「いきいき百歳体操」最年長 介護を必要としない、97歳の元気の源

佐藤 キヨさん（桑折）

いきいき百歳体操「あじさいの会（1）」で、5年間体操を続けている佐藤キヨさん。筋力づくりの甲斐あって、大きな病気もなく、今年の8月で97歳を迎えました。

始めたきっかけは「東上女性部の仲間と楽しく健康づくりができそうだと思ったから」とのこと。「前は少し腰痛があつたけれど、体操のおかげで血行が良くなって、腰の痛みも軽くなった」と体操の効果を実感しています。「体が健康になって、大好きな仲間とも会えて、一石二鳥。体操が終わった後のおしゃべりも楽しみのひとつ。結局『話し足りないね』となって、みんなを自宅に招き、女子会を開くのが定番の流れになっています」と肩をすくめて笑います。

事務局の鈴木紀子さんは「キヨさんはみんなのムードメーカー。体操も人一倍頑張っているし、これまでも介護保険のサービズを使っていないところがすごい」と話します。

「これからもいきいき百歳体操を続けたい。みんなと楽しく過ごして、元気もりの百歳になりたい」と目を輝かせました。

【編集後記】

震災から立ち上がった「半田銀山そばの会」を特集しました。放射能もコロナウイルスも、目に見えない脅威。どこか似ているのを感じます。未来を信じて、夢を諦めなかったメンバーの姿に勇気づけられる物語。手にとってくださった皆さんへ、元気も届けられたら嬉しいです▼もうすぐ年末です。目まぐるしい変化に耐えた心と体を労わり、新年が幸せな年となることを信じて、祈って——。どうかお体を大切に、良い年をお迎えください（愛莉）

◆人口（前月比）11月1日付

人口	計	11,572人	(-20)
※住民基本台帳/外国人含む	男	5,555人	(-2)
	女	6,017人	(-18)
世帯数		4,607世帯	(-5)
転入	11人	出生	3人
転出	13人	死亡	21人

◆今月の納税

- ・町県民税（普通徴収4期）
- ・国民健康保険税（普通徴収6期）
- ・介護保険料（普通徴収6期）
- ・後期高齢者医療保険料（普通徴収5期）

期限 **12月25日** 金

◆住民票/戸籍/印鑑・税証明/マイナンバー受け取り・申請・更新窓口延長（毎週木曜日、午後7時まで。祝日除く。）

※当日下午5時までに税務住民課（☎582-2114）へ要予約。