



元気 いきいき

active senior life 340

平木義子さん

(100歳・半田)

人生はわからないもの。生かしてもらってるんだな、と常日ごろ思います。平和がどれだけ大事か忘れないでほしいです。

このたび100歳を迎えた平木義子さん。体操の先生になりたかったほど身体を動かすことが大好きで、40歳のころからずっと太極拳やヨガなどを続けてきました。

「何もしないで暮らしていたら、背骨がだんだん曲がってくる。それを曲がらないようにするには、お風呂あがりのストレッチとか簡単なものでいいから、とにかく毎日面倒くさがらずに続けるの。コツコツ続けることが好きな性格だから、軽いスクワットとかを毎日欠かさず続けていたら、かかりつけの先生にも、『もう100歳なのに、背骨は50歳だよ』って言われるんです」
歌うことも大好きで、60歳から35年間続けたコーラス活動は大切な時間でした。

「コーラスは姿勢が良くなるし、みんなと歌うと楽しい。大阪城ホールや両国国技館での第九コンサートにも、仲間と一緒に参加してね。自分で衣装をつくって、みんなと一緒にSA YAKAホールで歌った思い出は、今も私の心の支えになっています。自分の中に好きなものが常にあることは、とても幸せなこと。人間ってというのは、いつも『楽しい』って思うことが心の中にあれば、いつまでも元気でいられると思うの」

若いころには大阪の空襲や厳しい生活を体験しました。「食べるものがなくてね。大阪一面が焼け野原の中、ぼつんとある焼き芋屋さんに這いながら行ってね。焼き芋をかじりながら歩いて家へ帰ったの。洋服も食べものも何もないから、全部自分でつくる。そういう体験があったから、今でも好き嫌いく何でも食べるし、コツコツ手芸するのも大好き。今の時代は幸せですね。平和は本当に大事」
平木さんの元気は、何でも毎日続けられる勤勉な性格と、いくつになっても好きなことを楽しめる柔軟な心、そして激動の時代を生き抜いてきた経験によって培われたものでした。「どんなことでも楽しみながらコツコツ続けること、それが一番やね」
今日もコツコツ、優しく穏やかな日々を積み重ねていきます。

熟年大学夏季 特別講座

令和8年度は「訪ねる」をテーマに、韓流時代劇とその社会の事件や歴史、時代背景を訪ねます。
とき・内容 ①6月22日(月)／李朝500年の統治システムと理想
②6月29日(月)／社会変容と民衆のエネルギー、③7月6日(月)／李朝社会と日本、午後1時30分～3時(全3回) ところ 市役所南館・講堂 対象 市内に住んでいらっしゃる60歳以上の人 講師 京俊彦さん／元大阪府立住吉高等学校教諭 受講料 2000円(資料代を含む) 定員 30人 (先着順) 申し込み はがきに 熟年大学夏季特別講座受講・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒589-10005 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局。6月10日(水)必着
問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

福祉センター閉館日

さやま荘／5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・10日(日) さつき荘／5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)・31日(日)

植木せん定新規受付停止のお知らせ

「秋の植木せん定」の予約について、新規(以前に申込後キャンセルされた場合を含む)の受け付けを、7月1日(水)から当面の間停止します。新規受け付け再開の時期は、ホームページなどで案内します。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277

シルバー人材センター会員募集

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録できます。主な仕事内容は、除草、事業所手伝い、家事援助、施設管理などです。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277

風呂の日

とき 5月26日(火)午前11時～午後4時(午後3時30分まで受け付け) ところ さやま荘 ※風呂の日以外は入浴料100円が必要です

問い合わせ さやま荘 ☎366-2022