

小野寺つきさん



Onodera Tsuki



千厩町清田
大正6年11月25日生まれ

食事の分量にこだわり、健康管理を徹底

リンゴや野菜を産直に出荷するなど、農業を営んでいたツキさん。百歳の記念日には「皆さんに祝ってもらってうれしい」と顔をほころばせました。日記をつけることが日課。

新聞を読むのも好きで、紙面をすみずみまでチェックします。長寿の秘けつは、食事の量や健康管理を徹底すること。長女の怜子さん(70)は「1日も長く健康でいてほしい」と目を細めていました。

重ねた年月、刻んだ年輪
百年目の寿

大正・昭和・平成一。

3つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。

5人が紡いできたそれぞれの100年の物語。

100歳の誕生日を迎えた5人を紹介します。

小山やす子



Oyama Yasuko



千厩町千厩
大正6年12月1日生まれ

奉公して5人の子供を育て上げる

昭和11年11月11日に清司さんと結婚。タバコや養蚕、奉公などで生計を立て、5人の子を育てました。孫が9人、ひ孫が9人、玄孫が1人います。家族や近くの人との会話が大好き。洗濯物の片づけな

どは自分で行っています。長女の伊東幸子さん(75)は「夫に対しては『口答えては石ころ、黙すれば宝石になる』」と夫婦円満の秘けつを教えられたと話していました。

佐藤はつみさん



Sato Hatsumi



川崎町薄衣
大正6年11月20日生まれ

長寿の秘けつは好き嫌いせず何でも食べること

18歳で君夫さんと結婚。5人の子をもうけました。夫は45歳の若さで他界。農業で生計を立てながら、苦勞して子育てをしました。現在は、テレビの歌番組を楽しむなどして、孫夫婦

らと一緒に自宅で静かに過ごしています。長寿の秘けつは、好き嫌いしないこと。孫の桂市さん(54)は「とても優しい祖母。まだまだ元気で長生きしてほしい」と願っていました。

小山ツメノ



Oyama Tsumeno



室根町折壁
大正6年12月8日生まれ

人に優しく、笑顔を絶やさずを心掛けて

22歳で辰雄さんと結婚。子供が9人、孫が7人、ひ孫が11人います。規則正しい生活を心がけ、毎日欠かさず牛乳を飲んでます。好物はカニ。長女の田邊喜恵子さん(76)は「厳しい生活の中でも

笑顔を絶やさなかった。たくさんの人に慕われ、家にはよく人が遊びにきていた」と振り返ります。お祝いに訪れた家族に囲まれ、ご機嫌のツメノさん。「長生きしてね」の声に笑顔でうなずきました。

小野寺喜久江さん



Onodera Kikue



千厩町千厩
大正6年11月23日生まれ

病気知らずの元気な体は毎日の食事から

20代前半で達男さんと結婚。子供7人、孫7人、ひ孫8人、玄孫が1人います。食事は好き嫌いせず何でも食べ、ほとんど病気をしたことがないそうです。数年前までは日記をつけた

り、新聞を読んだりしていました。次男の春男さん(67)は「優しい母ですが、とても苦勞したと思う。感謝の気持ちでいっぱいです」と話していました。

■ 医師修学資金貸付修学生を募集します
将来、市内の病院などに勤務する意志のある医学生に貸し付けます。
◇対象者…大学の医学部に入学または在籍している人で、将来、市内の指定医療機関に医師として勤務する意志がある人◇定員…1人◇貸付金額…①月額30万円以内②入学一時金760万円以内(私立大入学者に限る)◇返還免除条件…貸付期間の2分の3に相当する期間勤務した場合など◇募集期間…30年2月13日(火)～3月26日(日) 健康づくり課(七間保健センター内)

■ 一関保健センターまつり
「みんなでめざそう健康長寿のまち」をテーマに、健康や子育てに関するイベントを開催します。
◇日時…1月28日(日)9時30分～16時◇場所…一関勤労青少年ホーム

■ アルコール家族教室
◇日時…1月9日(火)14時～16時◇場所…県立南光病院◇申し込み…事前に電話で
健康づくり課または各支所保健福祉課

■ フリースペースひだまり
◇日時…1月15日(日)13時30分～16時◇場所…一関勤労青少年ホーム

■ 50人未満の小規模事業所が対象の健康相談
◇日時…1月11日・18日、25日◇場所…一関市医師会事務所 *いづれも時間13時～15時
健康づくり課(七間保健センター内) ☎5110 / FAX ☎9955



元気のひみつ Voice
Ito Chikara

伊藤 力さん
川崎町薄衣 85歳

自分のさじ加減を探す毎日

漬物作り。これが今のわたしの楽しみです。ハクサイやダイコンを、自分なりの漬け方で味付けて食べてもらう。「おいしい」「漬け方を教えて」など、反響があるとうれしい。塩加減や重石を外す時期を調整して、野菜本来の甘みとうま味を生かすことがポイントです。

孫に野菜を食べてもらいたくて、料理の研究をしています。鍋料理が得意で、家族に人気の一品になっています。

以前は野球などで汗を流していました。最近ではもつぱら畑仕事と散歩が中心です。酒もたまに飲みますがほどほどに。食事にニンニク、ラッキョウ、梅干し、シヨウガを取り入れて滋養をつけています。

座右の銘は「人生とは自分のさじ加減を見つける旅」です。頑張りすぎない、他人を頼りにしすぎないなどの目標を定め、毎日を過ごしています。

健康コラム かむ効用について

食事をするとき、かめない、むせる、口が乾くなどの症状はありませんか。虫歯や歯周病で、歯を失ったり、唾液の分泌不足、飲み込みの力が弱くなったりすることが原因です。よくかめる口づくりには、治療(かぶせる、義歯など)や、唾液腺や口腔周囲筋をマッサージすることによって口の機能が改善されます。よくかんで食べる習慣は、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音をはっきりさせる、脳の発達、がんの予防、胃腸の働きをよくする—などにつながります。*かめる口腔にするためには、毎日の口腔ケア(清掃、口の体操)をしましょう *かかりつけ医をもち、年に2回は専門的なケアを受けましょう *食事は、かむこと(回数、左右)を意識しましょう

1月の4歳5歳歯科健康診査

1月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には昨年12月末に受診券を郵送しています。体調不良などで1月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	25年7月生まれ
5歳歯科健診	24年7月生まれ

子育て支援課(一関保健センター内)

2月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
5(月)	一関保健センター	10:00～12:00	4
		13:30～15:30	
26(月)	藤沢支所保健福祉課	10:00～12:00	2

健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

1月の献血カレンダー(400ml限定)

日	献血会場	時間
11(土)	市役所本庁	10:00～12:00
		13:30～16:30
12(金)	市役所千厩支所	9:30～12:00
	県立千厩病院	14:00～16:30
28(日)	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
29(月)	(株)平野組	9:00～12:00
	北上製紙(株)	14:00～16:30
30(火)	(株)ケイ・エム・アクト	9:00～11:00
	(株)松栄堂本社・工場	15:00～16:30

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります

健康づくり課(一関保健センター内)