

いきいきシニアをご紹介します

より充実！輝くシニアライフ！

◎ 地域の安全のために



95歳

矢崎 文彦さん
(柴又在住)

「東京葛飾バイコロジー推進協議会」会長

戦後、日本自転車製造卸協同組合の専務理事をしておりましたが、平成8年に退任しました。当時は区内で放置自転車が増えて問題になっており、この状況を何とかしたいと考え、東京葛飾バイコロジー推進協議会を立ち上げました。

設立から現在までに放置自転車追放と盗難防止のキャンペーンを行ったり、小学生や高齢者への交通安全講習会などを行ったりしてきました。活動当初は、地域の方から何をしているのだろうという目で見られていましたが、今では感謝の言葉をいただくこともあります。

会を設立して20年目になりますが、これからも地域の安全のために精力的に活動を続けていきます。



元気の秘訣

3食きちんと食べて、運動して、よく寝ること。これが基本だね。あとは毎日、自転車に乗って区内を移動しているから、これが健康につながっているのかな。

◎ 趣味で始めたことが転機でした



20年ほど前に絵手紙を趣味として始めたのですが、上達するうちに知人から教えてほしいと言われ、そのことがきっかけで近所の方にも教え始めました。今ではその活動がどんどん広がり、これまで、小学校や介護施設などのさまざまな場所で2,000人以上の方に絵手紙を教えました。

元気の秘訣

絵手紙を通していろんな世代の人と触れ合うことで、たくさんの刺激をもらえています。また、受講者の方から「今日は楽しかった」との声をいただくことがあり、本当に嬉しい気持ちになります。



66歳

田名 則子さん
(新宿在住)

「日本絵手紙協会」
公認講師

◎ みんなでいつまでも元気に



76歳

奈良 良一さん
(新小岩在住)

「アイリス筋力向上トレーニンググループ」代表

母の介護体験を通じて、健康の大切さをあらためて実感し、区主催の介護予防講座に申し込みました。最初は参加者でしたが、現在は団体の代表として参加者と一緒に重りバンドを使って膝の屈伸などをする介護予防体操に取り組んでいます。初めて参加してから10年経ちますが、私や他の参加者の方も大変元気で当時からほとんど歳を取っていないように感じています。これからも運動を通して、参加者の皆さんの健康寿命向上のお手伝いのできたら良いなと思っています。

元気の秘訣

毎年スノーボードに行くこと。この趣味を続けるために日頃から運動に取り組んでいます。



◎ 演奏で笑顔届けたい



地域の町会のイベントのために、若い頃からの音楽好きの友人を集めて演奏したのがきっかけで、14年前にバンドを結成しました。

現在では町会のイベントだけでなく、高齢者施設や病院、子ども会などでも演奏しています。各施設で演奏を聴いた方から「また、来年も演奏しに来てください」と言われるのが励みになり、それが次の活動につながっています。これからも演奏を聴いた方に笑顔になってもらえるよう、腕を磨いていきます。

元気の秘訣

生活をエンジョイする。これにつきます。ボランティアでバンドの演奏をやるときは、なにより自分自身が楽しんでいきます。



82歳

赤坂 昭さん
(堀切在住)

ハワイアンバンド
「アロハエコース」代表

