



東一区の坂台小学校正門前にお住いの渋谷未成さんは昭和三年三月生まれで今年九十二歳になられます。鹿児島県在職中は永年に亘り主計室で文部科学省とのパイプ役を、定年退官後も溝辺町にあつた旧鹿児島女子大学（現志學館大学）の会計課長も歴任されました。その傍ら町内会の発足等にも尽力され又町内会長や老人会長に就任、地域の充実発展に寄与されました。ゴルフや囲碁等の趣味も多彩で、ゴルフは今でも町内会の若い人達とコンペに参加されています。又囲碁は奥様と共に全国大会にも参加される腕前で、その筋を受け継いだお孫さん（長田中学校一年生）も全国区で活躍され、

## 校区の元気高齢者 渋谷 未成さん

(九十二歳)

「生目標渋谷さん記」

これまで「あいご」の経験はあります。それ以来町内会活動は熱心でした。それは言えませんでしたが、町内の皆さん、前会長、副会長、その他役員の方々のご助力をいただきながら活動している處です。睦会は少ない世帯ではあります。団結力があり、また、近年児童生徒も増えつつあり、嬉しく思っています。この町内の伝統を守りつつ頑張って活動していこうと思います。

玉寿会の広報誌「玉寿会だより」は年二回発行、この七月で第二十二号の発刊となります。実際早朝から坂元台小学校正門の清掃や玉寿会花壇の整備、最近はラジオ体操の仲間入りもされる等体を動かす元気づくりの毎日です。

「元気の秘訣は？」と聞くと、「体を動かすこと、頭を使うこと……」とおっしゃいます。実際早朝から原稿集め、写真撮影、パソコンへのデータ入力編集等に、携われています。又スマートフォンやスマートフォンを使っている事です。渋谷さんの元気の秘訣「体や頭を使うこと」の言葉に納得し、「少しでも渋谷さんを見習なさいや」と気持ちを新たにする筆者でした。

## 乾杯！ 健康長寿の2025年

後田逸馬

2025年が近い。団塊世代が後期高齢者の仲間に入り、健康長寿を楽しむ時代がくる。国は、80でも自前の歯20本は残し、健康で食を楽しめる8020運動を勧めている。厚労省の平成28年度統計は、8020の該当率を全国51.2%、本県29.0%、7歳で未処置歯のある要注意率を全国34.4%、本県60.0%と示している。

といって県民が医療に無頓着ではない。平成29年度1人平均医療費は全国355,668円、本県417,590円で第2位。入院医療費は全国138,503円の1.4倍の196,455円で堂々の1位。医療費大県である。でも歯科医療費は、全国25,054円より13%低い21,876円の第37位。

一昨年の校區健康大学で「美味しい健康長寿」のこつを伺った。小生の自前の歯は25本。右の奥歯はなく左の奥歯のブリッジでたいていの固いものも味わえる。老妻の手料理を肴に傾ける第3のビールの旨さ！ 心配なのはせっかくのブリッジがこわれること。そこで毎食後、講師おすすめの歯間ブラシで歯垢を除き、その際にできる小さな傷が化膿しないよう、うがい薬のイソジンで消毒することにした。

心配なのは、後期高齢者医療費の9割を負担してくれる次世代の医療。新型コロナで医療費はさらに膨らむだろう。苦労の多かった団塊世代に、楽しい健康長寿を遺すには工夫が必要。自分たち自身、食生活と運動のバランスを図りながら、在宅治療を増やす苦みの利いた工夫が。でも元気なら、安物でもホップの利いたビールは旨い。乾杯！

(坂元台校區健康大学事務局U)

まわりになりました。世界中に猛威を振るう新型コロナウイルスの影響で、校区内でも様々な行事が短縮され中止になつたりと寂しい思いをしています。校区社協主催の「第九回ふれりんピック」も開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防のために、これまで皆さんが楽しみにしていました。そこで、新たに本年度は「新一年生と先生方に手作りマスク」を作る事になりました。（子ども用八十枚・先生用十四枚）新一年生に「肌ざわりの良いガーゼマスクで暑い夏をコロナに負けないよう乗り切つて欲しい」との願いを込めて、校区社協と民児協の委員の中から実行委員が中心になり、企画・

西田 利和 暮会町内会長 今年四月から暮会町内会長の任を受けました。輪番制ですので、どうどう来たかと正直な気持ちです。

これまで「あいご」の経験はありました。それ以来町内会活動は熱心でした。それは言えませんでしたが、町内の皆さん、前会長、副会長、その他役員の方々のご助力をいただきながら活動している處です。睦会は少ない世帯ではあります。団結力があり、また、近年児童生徒も増えつつあり、嬉しく思っています。この町内の伝統を守りつつ頑張って活動していこうと思います。

令和二年はいつもと違う新年度の始まりになりました。世界中に猛威を振るう新型コロナウイルスの影響で、校区内でも様々な行事が短縮され中止になつたりと寂しい思いをしています。校区社協主催の「第九回ふれりんピック」も開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防のために、これまで皆さんが楽しみにしていました。そこで、新たに本年度は「新一年生と先生方に手作りマスク」を作る事になりました。（子ども用八十枚・先生用十四枚）新一年生に「肌ざわりの良いガーゼマスクで暑い夏をコロナに負けないよう乗り切つて欲しい」との願いを込めて、校区社協と民児協の委員の中から実行委員が中心になり、企画・

準備・縫製等数回の集まりを重ねてメッシュセーニング入りのラッピングをした手作りマスクが仕上げました。六月二十二日に、校区社協の後田和子会長と実行委員で校長室にて松山校長先生と担任の先生の見守る中で、新一年生各学級代表三名の児童に贈呈しました。「ありがとうございます」の大げな言葉にほほのとした気持ちになりました。まだまだ先の見えない新型コロナウイルスですが、逆境に負けないで終息を願いながら皆さんで乗り越えていきたいと思います。



## コロナに負けずみんなで乗りこえよう

# いきいき坂元台

坂元台校区  
社会福祉協議会  
発行責任者 後田和子  
(電話) 247-6293  
印刷: ムラタ印刷  
(電話) 247-6498

## 坂元町 睦会お達者クラブの紹介

結成 平成15年  
会場 睦会公民館  
世話役 健康つくり推進員(2名)  
目的 普段の会話や外出する機会の少ない高齢者が創作活動や体操、講話などを通じ、生きがいを持って暮らせるよう健

現代社会において日本及び世界を取り巻く環境は大きな変革期にあるといえます。経済発展が進む中、人々の生活は便利で豊かになり、エネルギーや食料の需要が増加し、高齢化が進んでいます。また、経済のグローバル化が進み、国際的な競争も激化する中、解決すべき社会的課題は複雑化してきており、食料の増産やロスの削減、高齢化などに伴う社会コストの抑制、持続可能な産業化の推進といった対策が必要になってきています。