

保健師からの ちょっといいはなし!



あなたの老後の 夢

は何ですか?



夢と言われるとちよつと思
い浮かばないかもしれませ
んが、いくつになっても自分
の将来像を夢に描いて生活す
るのつて、ワクワクします。
仕事引退後、「ゆつたり、の
んびり元気で楽しく過ごした
い」「健康であちこちに旅行し
たい」「畑仕事をしたい」夢は
さまざまです。でも、そのた
めには、30代40代のうちから
の心がけが大切です。
もちろん50歳以上のかたで
も、心がけ次第で生活は変わ
ります。

趣味・楽しみをもつ

趣味を聞かれて、即答できま
すか? できれば、体を動かす
スポーツ系のもの、手先を動かす
文化系のもの2種類の趣味を
もち、楽しみながら続ける。老
後、心のよりどころとなるもの
をもつことは、とても大切です。
「仕事が趣味だよ。」と言うかた、
仕事の引退後の楽しみを、ぜひ
考えてみてください。

おしゃべりできる 友人をもつ

「わはは」と笑いあえる友人
がいると、人生が華やかになり
ます。仕事の上のつきあい以外
で、友人をもっていますか。ま
た、地域でのおつきあひも大切
です。

そして、やっぱり 定期的な健康診断

若いうちは無理がきくもの。
でも、知らず知らずのうちに病
気の芽をつくってしまうことが
あります。食事・運動はもちろ
ん大事ですが、睡眠もとても大
切です。ついつい夜更かし、し
ていませんか?

若い若いと思っていなくても、誰
でも着実に年をとります。年を
とることは、決して悪いことで
はなく、人生を豊かにしていき
ます。

今の生活が、高齢になったと
きの自分を支えます。遅くはあ
りません。今日から何か一つ新
しい自分を発見してみませんか。

第11回 金沢地区つつじ祭り

期日 5月5日(土・祝)
場所 金沢菘神社境内
問合せ 金沢地区つつじ祭り実行委員長 四方田政利
〒369-1601 大字金沢124



▶プログラム

- | | | | |
|-------|---|-------|-------------|
| 10:00 | 秩父屋台囃子(1回目)、俳句受付開始、ゴ
ム風船パフォーマンス、カラオケ | 13:50 | 舞踊 |
| 11:00 | セレモニー、金沢小学校歌斉唱、
記念植樹、茶の湯(野点) | 14:50 | 俳句入選句の発表 |
| 12:00 | へメロカリス苗の配付(先着200人)、紙飛行
機飛ばしコンテスト(用紙は用意します) | 15:20 | 秩父屋台囃子(2回目) |
| 13:00 | 出牛浄瑠璃人形上演
~御所桜堀川夜討ち弁慶上使之段~ | 15:30 | 富くじ |

*地場産農産物、もろこしまんじゅう、山菜おこわ、
焼きおにぎり、うどん、そば、いも煮などの販売も
行います。