

# 弥彦村3地区に分け敬老の集い

## 26日は麓地区 米寿の43人に記念の毛布

### アトラクシヨンは指先運動

## 認知症予防に10項目

弥彦村は二十五、二十六、二十七の三日間、観山荘で平成三  
十年度敬老の集いを開き、村内のお年寄りの長寿を祝っている。  
二十六日は麓地区などのお年寄りの七十八人が参加し、アトラク  
シヨンの認知症予防の指先運動などで盛り上がった。

弥彦村では、以前は弥場を移し、地区別のお集い。敬老の集いにはその  
彦総合文化会館などで全しみ会方式で開いてい  
村いつせいの敬老会を開る。  
招待したのは在宅の七  
いていたが、出席が少な  
くなったことなどから平  
十五歳以上で、今年度の  
成十五年から観山荘に会  
対象者は一千百五十八分の一を割り込んだ。

日程は三日間すべて同  
じく、午前十時四十五分  
開会。一日目の二十五日  
の対象地区は麓一区、麓  
二区、境江、村山、観音  
寺。来賓として地元各村  
の議長を招き、思っが、お願  
いしたいの



「百歳までを覚悟してください」と小林村長



ステージの小林村長と来賓の地元村議三人

武石雅之議長、赤川幸子  
副議長、本多隆峰村議の  
三人が出席した。

開会あいさつで、小林  
豊彦村長は「やがて人生百  
歳時代を迎えることを紹  
介し、「六十歳になった  
人は百歳まで生きること  
を覚悟してください。た  
った百歳までしかない」と

大盛り上がりの指先体操



は元気で百歳以上の年を  
迎えていただきたい。そ  
のために食べもの、適度  
な運動も必要なのでよろ  
しくお願ひします」と述  
べたほか、十月七日のN  
HK番組「小さな旅」で  
弥彦村が取り上げられる  
こと、児童生徒の安全の  
ため防犯カメラを設置す  
ることを報告した。

た一人にステージで贈呈  
数が五になるように指を  
立てたり、左右交互に親  
指、小指を立てたりする  
引き続き、アトラクシ  
ヨンをを行い、社会福祉法  
人桜井の里福祉会の職員  
二人が認知症予防のポイ  
ントをアドバイスし、認  
知症予防の指先運動を指  
導した。  
予防のポイントでは、  
塩分と動物性脂肪を控え  
たバランスのいい食事、  
適度な運動、規則正しい  
生活、生活習慣病の予防  
興味と好奇心をもつこと  
などの十項目をアドバイ  
ス。  
規則正しい生活では  
「なるべく飲酒は一日二  
杯まで」と説明すると、  
小林村長は「コップとい  
うのはどのくらいの大き  
さですか」と質問し、会  
場は大笑いだった。  
指先運動は、指には脳  
につながる神経が多いた  
め、指先を動かすことで  
脳にたくさんの刺激が伝  
わり、脳の活動が活発に  
なることが期待されると  
いう。  
運動は両手の指を交互  
に前に出して指を一本、  
二本、三本、四本と出し  
たり、左右の指を足した

来賓を代表して本多隆  
峰村議は「健康に留意し  
て百歳時代の手本となる  
ように健勝とご多幸を祈  
念したい」と祝辞を述べ  
た。  
小林村長が米寿の八十  
八歳を迎えるお年寄りに  
記念品の毛布を贈呈。こ  
とし米寿のお年寄りは四  
十三人で、この日出席し  
た。  
数が五になるように指を  
立てたり、左右交互に親  
指、小指を立てたりする  
もの。頭では分かっている  
でも実際にやってみると  
思い通りに指は動かす、  
左右交互に親指、小指を  
立てていたつもりが、い  
つの間にやら親指と小指  
両方を立てていたりし  
て、お年寄りのたちも思わ  
ず「アハハハ」と大笑  
していた。  
十一時半ころ、地元の  
老人クラブ会長の首頭で  
乾杯。参加者は仕出しの  
弁当を広げ、お茶やビ  
ール、日本酒を飲みながら  
老人クラブのお楽しみ会  
を楽しんだ。隣の高齢者  
総合生活支援センターも  
無料開放し、温泉でくつ  
ろいだりした。  
二十六日は弥彦、走出、  
上泉、荻野、平野、鮎穴、  
峰見、美山、明二十七日  
は井田、山岸、山崎、中  
山、矢作、大戸、川崎を  
対象に開いた。

**各種保険適用**  
**はやかわ**  
鍼灸・整骨院  
三梁市榎野目 電話333-2343