

健康であれば人生また楽し

「ふさぎ込まずにさあ思いきって外へ出まし

よう」。



大先輩のこのがんばりぶりを見てください。若い私たちがもうかうかできません。ここに登場していただいたお年寄りの活動は、ほんの一部でしかありません。ほかにボランテイア活動をしている人、仕事に勉強に生きがいを持って、毎日を過ごしている人など、魅力あるお年寄りがたくさんいます。

高齢人口十年間に約千人増

平均寿命の伸びなどに伴い、ますます高齢化社会に進んでいます。白根市はどうでしょうか。今年の三月末現在でまとめたものから見てもみましょう。市内の六十五歳以上の高齢人口は、四千六百六十人で、総人口に対する割合は一二・二%となっています。このうち男性は千六百三十五人、女性は二千五百二十五人で、女性が八百九十人上回っています。市の高齢人口は、昭和四十八年当時は三千五百五人で、総人口に対して九・五%だったのが、この十年間に千九百五十五人増え、その比率も年々高くなっています。県内、全国と比べてみましょう。新潟県の高齢人口は二十九万六千五百六十六人で、総人口に対する割合は一二・一%となっています。また、全国平均では高齢人口の割合は九・七%です。本市は県平均とほぼ同じですが、全国平均より二・五%上回っています。

百十二人が一人暮らし

一方、こうした高齢人口の増加に伴って、一人暮らしのお年寄りの数も前年より二十六人増えて百十二人になり、寝たきりのお年寄りも七十三人となっています。また、お年寄り夫婦やお年寄りだけという老人世帯は、二百二十一世帯三百三十五人に昇り、これらの人たちが今後安心して暮らしていただくためには、福祉行政だけでなく、地域や周囲の人たちの励ましや温かい思いやりなど、心と心を開きあつたつき合いが必要になってきているといえそうです。



運動がわりに近くの道路を清掃しているよ

毎朝、朝食前に近くの市道や農道の清掃をして回るのが日課だ。八年ほど前から始めているんだが、当時は草ぼうぼうで人もよく通れなかったんだ。今は、ごみ一つないだろう。いい運動にもなって、ご飯がおいしく食べれるよ。

畑仕事だってまだ現役でやっているよ。七十代はまだ青年だと思ってるから。自転車がよく出かけるんだが、長岡あたりまで行ったら楽に行って帰ってこられるね。

田辺豊作さん（上笠巻・71歳）



孫と一緒に走るのは最高の気分です

走ることが好きなんです。足腰が鍛えられますから。走るといつもジョギング程度のもですが。日曜日の朝は、白根ジョギングクラブの仲間と中ノ口川の堤防上を、また夕方は市役所の周辺をマイペースでジョギングしています。

新飯田で行われる元旦マラソンや市民総合スポーツ大会のロードレースには、孫と一緒に欠かさず参加しています。孫と一緒に走るのは、最高の気分ですね。

中村新作さん（白新町・71歳）



畑仕事が終わる冬場はぞうりやわらじ作り

畑へ出かける日は四時ごろに目が覚めます。今でもくわを持ち、畑の畝作りをしています。去年、嫁が体をこわしたんで、私が月潟の市に出かけて野菜を売りました。まあ一か月くらいでしたけど。冬場になると畑仕事が終わるから、ぞうりやわらじを作ります。けっこう譲ってほしいという人がいるんですよ。

好き嫌いなく何でも食べることで、よく体を動かすことが、この年でも元気でいられる秘けつですね。

小池スギさん（下表・93歳）



「いかばか」と言われてもやめられないね

風合戦期間中は、仕事（理髪店）をしていても風のことになってね。今年は仕事を妻や息子夫婦にまかせて、堤防で走りっぱなしでしたよ。周りから見れば「いい年をして」と思われるかもしれないけど、やめられないね。走っても疲れは感じませんよ。だから「いかばか」と言われるのかもしれないね。

三年前から、市民登山にも欠かさず参加しています。若い人と一緒に登ると、自分まで若返りますよ。

笹川良平さん（魚町・69歳）