



巻頭特集

能代で発見！

いきいき ライフ

今回は、元気なシニアの皆さんに取材し、若さの秘けつを聴きました。趣味の研さん、仲間との触れ合い、体力の維持・向上。人生百年時代を謳歌するシニアの皆さんの元気の源を紹介します。



気の合う仲間と一緒に

今、一番楽しいのが「かけない、飲まない（アルコール）、吸わない」環境で行う健康マーじゃんです。3年前、保坂福祉学園に健康麻雀頭脳教室ができたときに始めました。未経験でしたが、少しずつ役（上がり方）の作り方が分かってきて、勝てたときがともうれしいです。

気の合う友達4人組とは、手持ちのパイを見せ合うこともあるし、勝っても負けても笑いが絶えません。とても頭を使うので脳トレにもなります。これからも続けていきます。



大谷孝子さん(84)

大谷さんてこんな人！

ほがらかで明るく思いやりのある方。大谷さんに「麻雀頭脳教室楽しいから入ってみて」と誘われて、私も始めました。難しい用語がいっぱいあるけれど、周りのみんなが教えてくれます。教室が終わった後の仲間とのランチも楽しみの一つです。



マーじゃん仲間の
成田恵子さん

昔から歌うことが大好き。一人よりも、大勢で歌った方が楽しいと思い、令和3年から保坂福祉学園の童謡と叙情歌の教室に参加しています。みんなで一緒に歌っていると自然と笑顔になって、帰るときには気持ちがあついたりします。大好きな歌を共に楽しむ仲間ができ、また丁寧な指導のおかげで声も出るようになりました。ここは、私の人生のウエイトを占める大切な場所です。

人生を楽しく生きたいというのが私のモットー。元気なうちは外に出て、多くの人と触れ合っていきたいです。

人生を楽しく生きたい



佐々木健一さん(73)

佐々木さんてこんな人！

教室のムードメーカー的存在。自分の意見を言える人なので、発言しやすい雰囲気を作ってくれています。

歌を懐かしんだり、一緒に歌ったりして時間を共有できるのが教室の良いところ。表情が生き生きとしていて、私自身元気をもらえます。



教室を指導する
佐藤芳子さん

保坂福祉学園

高齢者の生きがいと健康づくり、仲間づくりを目的に、保坂福祉会館で歌や運動などの教室を開いています。対象はおおむね60歳以上の方。

令和5年度は362人が参加申し込み。6年度は、童謡と叙情歌、卓球、美文、字筆ペン、健康ヨガ、スロトレ、カラオケ、ひだまりサロン、健康麻雀頭脳、和物手芸、虹いろ広場、音楽うたあそびの11の教室を用意し、参加者を募集しています。一部の教室でバスを運行しています。

費用 1教室1,000円（年会費）

申し込み 3月8日(金)までの午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日除く）に保坂福祉会館に備える申込書に必要事項を記入し費用を添えて直接

※以降の申し込みはご相談ください。

問合せ 保坂福祉学園 Tel.54-8465