

ゆうらくせん  
遊楽船10月号

施設長 福永政和

朝夕の涼しさ、日差しも和らぎ過ごしやすい季節になりましたね。

さて、9月18日は敬老の日、昼食は赤飯や天ぷら、ケーキでのお祝いでした。利用者の最高齢は来月82歳を迎える宮永史子さん、現在も穏やかに生活されております。国によると80歳以上の高齢者は総人口の10%を超えて1,259万人とのこと。10人に1人は80歳以上、まさに長寿の国ですね。ちなみに、県内には100歳以上の方が1,964人おられ、最高齢の方は女性が111歳、男性が107歳を迎えられるようです。

同日の地元新聞に夫婦共に100歳を迎えられ、現在も元気に畑仕事に勤しむ志布志の津曲さん夫妻が紹介されていました。今でもサツマイモやショウガを作り、トラクターを運転するとは頭が下がります。健康と長生きの秘訣は、食事と併せて多趣味とのこと。年を重ねても、好奇心を持ち、楽しみながら生きることは、私たちも見習いたいところです。

ところで、9月11日は当施設の創設者でもある父の13回忌でした。生きていれば、そろそろ100歳です。利用者の皆さんと一緒に精を出す父の姿を思い出します。園芸を得意とした父は、将来利用者の方々の為になればと、開園当初から栗や梅の木をいっぱい植え、畑ではサツマイモやお茶の栽培、鶏まで飼育していました。実りの秋、今年も立派な栗がたわわに実っています。栗畑での栗拾いやサツマイモの収穫に汗を流す皆さんの姿を笑顔で見守っていることだろうと想像します。

こうして太陽の光を浴び、土をいじったり作物や花を育てたりすることは、体の健康はもちろん、心の健康にも大きく影響しているようです。また、初めての場所へ遊びに出かけたり、旅行したりすることも脳への刺激となり、若々しく生きる上で大切なことのようにです。

現在つかわきには65歳以上の方が16名いらっしゃいます。まずは健康第一、これからも外出や旅行など楽しみながら、新しい体験をさせることで生きがいを感じ、心も健康であっていただきたいと思います。体力の衰えを感じる利用者の方もいらっしゃいますが、できる限り外に出て、太陽の光を浴び、心と体の健康を維持しつつ、穏やかな生活となりますよう引き続き支援してまいります。

家族会の皆様にも、敬老の日をお祝いされた方、また、長寿の祝いを迎えた方もいらっしゃるかと思います。どうぞお体を大切にしながら、これからも元気にお過ごしください。



## 自治会主催9月誕生会

9月生まれは東静さん、川添悦子さん、平秋子の3名、おめでとうございます。川添さんはめでたく古稀（70歳）を迎えられました。こうして、皆さんが元気に過ごされるのが何より有り難いことです。プレゼントをもらい、とても喜んでいらっしゃいました。



## 塚脇地区秋期合同運動会

9月16日(土)、塚脇地区の合同運動会に14名の利用者の方々が参加しました。さわやかな秋晴れにも恵まれ、地域の方々と一緒にたくさんの種目を楽しみました。コロナの制限も緩和され、会場は昨年度以上に多くの方々が参加され、笑顔で包まれました。



## 今年も上出来！サツマイモの収穫



今年も収穫の時期を迎えたサツマイモ、たいよう班を中心に他の班も一緒になって芋掘りや出荷作業を頑張りました。作付面積も昨年度以上に広げ、形も上出来です。国分酒造に焼酎の原料として出荷します。また、寒くなってきたら、焼き芋にして食べる楽しみが待っています。

## 実りの秋 栗の収穫

先代の理事長が利用者の皆さんの将来を見据え、30年も前に植えた栗の木は、大きく立派に生長し、今年も立派な実が入っています。利用者の皆さんも毎年、栗拾いを楽しみにされています。有り難いことです。

彼岸花や栗の実を見るとすっかり秋の訪れです。また、今年の十五夜は、満月がほんとに綺麗でしたね。

