



「敬老の日」に感謝をこめて

特集

いつまでも、笑顔でいきいき。

比布町には、75歳以上の方が約910人暮らしています（令和7年7月末時点）。ご長寿を迎えられる方が多くいらっしゃることは、町の喜びであり誇りです。今回は、毎日を心も体も豊かに過ごす高齢者の皆さんに、その元気の秘訣を伺いました。

敬老の日によせて

9月15日は「敬老の日」。高齢者の皆さんが健やかにこの日を迎えられますこと、心からお慶び申し上げます。

長年にわたり地域や社会のために尽力され、次の世代へと貴重な知識や経験を受け継いでこられた皆さん。比布町が今まで発展してきたのは、皆さんの温かな支えとたゆまぬ努力があったからこそです。

これからも、皆さんが安心して暮らし、生きがいを持って日々を過ごせるようなまちづくりに取り組んでまいります。



ふるさと永住功労表彰（堀野久子さん・100歳）

公衆浴場無料開放

「敬老の日」をお祝いし、9月14日・15日の2日間、65歳以上の方は公衆浴場を無料でご利用いただけます。ご利用の際は、管理人にお申し出ください。

担当 役場税務住民課 税務住民室 環境生活係

米寿記念品贈呈事業

88歳を迎えられた高齢者の米寿をお祝いし、長年にわたる社会へのご貢献に感謝を込めて、**慶祝状と記念品**をお贈りします。

担当 役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

Interview
あなたの元気の秘訣は？



塚田 博美さん (84)
= 東町 =

木曜体操のおかげ

木曜体操に参加して早4年。きっかけは2つありました。

まず、定年退職から2年ほど経ったある日、娘に「元気がない」と言われたこと。もう一つは、運動不足を感じていた頃、町の保健師さんに「木曜体操に参加してみても」と勧められたことです。

木曜体操を始めてからは、月1回、保健センターにある体組成計で体の変化を確認するようになっていきます。3年を過ぎた頃には体力テストで年齢の平均値を上回ったり、筋肉量増と脂肪減が数値に表れました。「続けて良かった」と実感しましたね。体だけでなく頭の運動にも取り組んでいます。歴史の資料を読みだすため、紙に書くこと。認知症予防になり、人に読んでもらえる喜びもあります。



「歴史は好きなんですよ」と気さくに語る塚田さん。達筆で丁寧にまとめられていた。



長く教員として勤め、比布町立中央小学校の校長も務めた。定年を機に比布町へ移住。

交流の場が大切

若い時は農業にがむしゃらで、前例のない挑戦もしました。「無茶だ」と言われることもありましたが、新聞やテレビに取り上げられたこともあり、振り返れば誇りです。

4年前、大病をしたことを機に出荷用はやめ、今は自家用野菜を育てています。夏は自転車、冬は歩いて近所を回るなど、運動も日課にしました。

今年の春に南長寿会が解散しましたが、「定期的に交流できる場が必要」と思い、「2区憩いの会」をつくりました。75歳以上の15人ほどが集まり、会話を楽しんでいます。老人クラブにも加盟しているので、会場や町の送迎も助かります。

案内文はパソコンで作っています。目は見えにくくなりましたが、こういう作業は嫌いじゃないんですよ。



林 輝男さん (79)
= 2区 =

23歳から農業に従事。オクラやトマトを生産し、町の青果物の振興に貢献した。



紙媒体も大切だからね、と林さん。「冷蔵庫に貼っておいて！」と冗談交じりに配るといふ。



民謡と仲間にも恵まれて

子育てが落ち着いた頃、民謡をやっていた弟に「やってみなにか」と誘われたのが始まりでした。仕事終わりに何十年も旭川市に通い、比布町の「北謡会」でも、文化祭や発表会でうたって楽しかったですね。当時は会員も20人を超えるほどでした。

何曲も覚え、大きな声を出すので頭にも体にも良かったと思います。札幌市や函館市の大会にも出て、たまに賞もいただきました。誰でももらえるような賞かもしれないですが、それでも嬉しいものです。

好きなことを思いっきり続けられたことが、私の元気の秘訣ですね。

「北謡会」は先生の体調不良で8月に解散しましたが、長く歌と仲間にも恵まれた時間は、私の宝物です。



三上 シゲ子さん (88)
= 西町 =

名取名は「鈴照」。昨年、公益財団法人日本民謡協会理事長から「民謡貢献章」が贈られた。



老人文化祭で力強いのを響かせる三上さん。民謡は何より好きだったと話す。



Interview
あなたの元気の秘訣は？



太田 とみさん (77)
= 5区 =

学びと笑顔で元気に

60歳を過ぎて白寿大学に入学し、絵手紙クラブで長く活動しています。月1回集まり、野菜や花、料理の話をしながら楽しんでいきます。代表を10年以上続けていますが、皆さん元気で、出席率も高いんですよ。

白寿大学の講義では、サククヌや津軽三味線の演奏会が特に好きですね。皆でボウリングに行ったことも思い出です。

学生時代はバドミントン部で、子育て中もママさんバドミントンを続けました。今はけがが心配で控えています。同年代の方もやっているの、また挑戦したい気持ちもあります。

元気の秘訣は、絵手紙仲間と笑顔を交わすこと。自然と元気になれるんです。皆さん私以上に元気なので、私ももっと元気でいたいと思います。



箏曲にも親しむ太田さん。「一人で弾くよりも、連弾する方がずっと楽しいですね。」



「恥ずかしいわ」と照れつつ絵手紙を見せてくれた。仲間同士で見合うのも楽しいという。

澤田 勇さん (85) || 東町 ||

「忙中閑あり」を胸に

教員をしていた現役時代から自然とふれあうのが大好きで、比布町の突峭山の豊かな自然に魅せられました。平成20年に散策路「びびの路」が開通してからは足しげく通い、環境整備や観察会などに参加しています。

カメラを趣味にしている、突峭山や町内で撮った美しい自然をブログに載せています。道外から見られる人も多いようで、遠くの人に町の魅力を知ってもらえるのがうれしいです。

学生の頃に教わった「忙中閑あり」という言葉を胸に、忙しい中でも心の余裕を持ち、時間を大切にしてきました。健康づくりのための卓球も、社会参加のための点字ボランティアも、まだまだ続けたいですね。



(左から) 澤田勇さん・桐一郎さん

桐 一郎さん (85) || 2区 ||

夢中になれるものがあれば

突峭山の自然は町の誇りであり、他にはない宝物です。道外から何度も足を運ぶ人も居るほど、価値のある場所だと思えます。良い空気と景色を見ることが、元気の秘訣ですね。

ほかにも「サケの会」や木彫りの講師など、さまざま活動に携わっていますが、ぼんやり過ごすよりも夢中になれるものがあることが幸せです。びびの路の環境整備をしていると「歩きやすくなった」と声をかけられることがあり、そんな言葉が何よりの励みです。

ただ、まだまだ町民でも行ったことがない人、知らない人が多いのが現状。もっと多くの人に魅力を知ってもらいたいし、後を継いで守ってくれる人が増えてほしいと思います。



◀取材中、優しい笑顔を絶やさない二人。

びびの路には美しい「エゾエンゴサク」の群生地も。▶



Interview
高齢者を支える皆さん

地域の見守り役

民生委員協議会会長の鈴木佐智子さん。高齢者を見守り、困りごとを関係機関につなぎ、安心して暮らせる環境を支えています。「皆さんの困りごとを、適切な支援につなぐことが私たちの役割です。」

健康づくりの先生

木曜体操で指導にあたる、健康運動実践指導者の齋藤良子さん。自宅でもできる運動をわかりやすく教え、参加者の笑顔とやる気を引き出しています。「無理せず楽しむことが、長く続けるコツですよ。」



Information

皆さんと一緒に楽しみませんか？ - 各種事業紹介 -

マークの見方 日=日時 所=会場 料=料金 問=問い合わせ先



【一般介護予防事業】木曜体操

問 地域包括支援センター ☎ 85-2112

おおむね 65 歳以上の方を対象に開催しています。健康運動実践指導者のもと、足踏み運動やタオル・ボールを使った運動、ストレッチなどを行います。筋力や柔軟性を保ち、生活習慣病予防や介護予防につなげます。参加者同士の交流も楽しめます。

日 毎週木曜日・13:30～14:30 / 所 比布町体育館 / 料 4か月 2,000円



【一般介護予防事業】

ピピリハけんこう体操

問 地域包括支援センター ☎ 85-2112

おおむね 75 歳以上の方で、整形の病気などにより歩行が不安定な方を対象に開催しています。森山病院の理学療法士の指導で、イスに座って行うリハビリ体操などを行い、転倒予防や日常生活の動作改善に役立ちます。

日 毎週水曜日・10:00～11:30 / 所 福祉会館 / 料 4か月 2,000円



老人クラブ

問 役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係 ☎ 85-4804

高齢者の健康増進や生きがい、仲間づくりを目的に、各单位老人クラブごとに例会が開かれています。会場は老人センターで、自宅からの送迎も利用することができます。町老人クラブ連合会は各クラブをまとめる組織で、老人スポーツ大会や老人文化祭などを開催しています。

単位クラブ：2区憩いの会/福寿クラブ/蘭留長寿会



白寿大学

問 教育委員会 生涯学習推進室 文化振興係 ☎ 85-2262

60 歳以上の方を対象とした、生涯学習の場です。多彩な講義を通じて知識や技能を広げながら、仲間づくりを進めています。年齢を重ねても学び続ける意欲を大切に、心と体の健康増進を応援します。

大学内クラブ：絵手紙/郷土研究/健康/写真/書道/パークゴルフ

日 月1回(講義) / 所 福祉会館 / 料 年 1,000円 (クラブに所属する方のみ)



三平サロン・地域サロン

問 社会福祉協議会 ☎ 85-2943

お茶を飲みながらの談話や軽い体操、季節行事など和やかな雰囲気の中で過ごせます。高齢者の見守りや孤立防止、地域のつながりを深める大切な役割を担っています。その他にも行政区ごとのサロンなどがあります。

行政区ごとのサロン：2区/5区いきいき/8区お茶の会/東園/ランル/東町元気いっぱい/西町/わいわい中町/南町/しんまち/寿ふれあい

その他のサロン：いちごの会/なごみの会/すみれの会/浄慶寺/のどか菜食堂

巻さん

山口さん

長谷さん

暮らしを支えるヘルパー

訪問介護員として町内を回る、社会福祉協議会所属のヘルパーさん。利用者の自宅で掃除や家事、入浴の介助などを行うほか、何気ない会話や笑顔を欠かしません。「『ありがとう』の一言が、何よりの励みです。」

学びの場を守る人

白寿大学の運営を担う生涯学習推進アドバイザーの三浦秀也さん。講義や社会見学などを企画し、学生が新しい知識や仲間と出会える場をつくり出します。「学びは心の栄養です。」