

健康長寿のひけつ

第1回

このページでは、平戸市長寿報奨金を受けられた、101歳以上の健康な高齢者に、長生きするためのひけつを聞き、これまでの人生や現在の暮らしを紹介します。

問 長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

今回の健康ご長寿さん



山本 シズ子さん(敷佐町・101歳)

敷佐町に暮らす山本シズ子さん。大正11年に草積町で生まれました。現在は、長男の正博さんと2人で暮らしています。

山本さんは、小学生のころから19歳ごろまで佐世保市鹿町で過ごしました。その後、結婚・出産を経て、ご主人の出身地である敷佐町に移住。家業である農業を営み、5人の子宝にも恵まれました。

若いころは編み物が得意で、人形作りが趣味だったそうです。周囲からは、料理上手と評判で、ご主人も「シズ子の作った料理が一番」と太鼓判を押すほどでした。現在も、みそ汁や肉野菜炒めなど簡

単なものは自分で調理しています。

ひざの痛みが多少あり、立ち上がったたり、座ったりするのが大変とのことですが、料理のほかに掃除・洗濯などの家事をこなし、毎日規則正しい生活を送っています。

健康ご長寿のひけつを尋ねると、「半身浴でお腹周りや太もも、ふくらはぎのマッサージ」と答える山本さん。また、「食後には黒酢とアーモンドを取る」と話してくれました。

取材をとおして、どんな質問にもハキハキと答えてくれた山本さん。明るく気丈な人柄も長寿のひけつなのかもしれません。

平戸市長寿報奨金

100歳を超えてなお、介護サービスを受けることなく在宅で健康に暮らしている高齢者を表彰し、長寿報奨金を支給します。



▲洗濯ものを取り込むのも山本さんの日課となっています。



▲夕食の準備をする山本さん。ゆっくりですが、少しずつ野菜を切ります。



▲正博さんに付き添われ、インタビューに答える山本さん。

消費生活センター

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

消費生活センターへお気軽にご相談を

消費相談専用アドレスの開設

来庁や電話の相談に加え、スマホやパソコンからでも気軽に相談が可能になりました。

○相談専用アドレス

shohiseikatsu@city.hirado.jp

消費者と事業者間の売買・契約に関するトラブルや問い合わせについて、相談を受け付けます。(事業者の皆さんの事業相談は受け付けておりません)

回答は、当センターの相談時間内に電話で行います。午前8時30分～午後5時までに連絡がつく電話番号を記載してください。

※希望の時間帯に連絡できない場合もありますのでご了承ください。

消費生活巡回相談・定例行政相談のご案内

各地区を定期的(3カ月)に巡回する消費生活巡回相談・定例行政相談を開催しています。今月の日程は、10日(ふれあいセンター)、24日(生月支所)で開催します。巡回相談には弁護士も同席しますので、直接相談することも可能です。

また、10月・11月に開催している市民総合相談では、心配ごと相談なども受け付けています。

困ったら一人で悩まず警察や消費生活センターに相談しましょう。

※詳しい開催日時は、広報ひらどの「イベントカレンダー」をご確認ください。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

国際交流員の日記

Liefs uit Hirado (平戸から、皆さんよろしく) vol.5

テラスが恋しい

平戸は、オランダより早く暖かくなってきました。春が来ると温かい気持ちになり、皆が花見をしている姿が増えてきたのを見ると、ものすごく楽しい気分になります。

私は日本の季節ごとの習慣が好きですが、オランダの習慣の1つを恋しく思っています。それは「leent terras」です。直訳すると「テラスを取る」という意味ですが、実際にテラスを取ることはできません。

オランダ語の「terras」は日本語の『テラス』とは異なり、「天気の良い時にはお店のテラスで食事やお酒を飲み、楽しく会話をする」という意味です。

オランダにいた頃は、お店



国際交流員
パオデワイン・ファレグ
(オランダ出身)

のテラスでお酒を飲みながら、友達とくだらない話をしていました。暖かい日には、その当事を思い出し、本当に懐かしいです。

友達や同僚と一緒にテラスで会話を楽しむことは、人生の小さな幸せの1つで、そのような経験を大事にした方がいいと思います。しかし、日本人が小さな幸せを大事にしない訳でもないですよね。だって、花見も人生の小さな幸せの1つでしょう。



▲オランダのテラスでの様子

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143