

# 地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

## 地域との交流こそ健康の秘訣！

高齢者の方々と会話をすると「健康が一番」という言葉と共に、「もう、いつどうなるかわからぬ」などという言葉をよく耳にします。この言葉に秘められる想いは、一人ひとり違うかもしれませんが、共通しているのは、『後悔はしたくない』という強いメッセージを感じることです。

時を止めることはできません。「生きる」→「命」→「健康維持」、一日一日が大切です。大切にすることは、意外と単純なことの積み重ねであり、規則正しい生活を送り、必要な量の食事を摂り、なるべく体を動かし、時には自然豊かな庭先に出て、少しでも歩数を増やし、近隣の方々と顔を合わせていくことです。これらの一つが欠けても健康な生活とは言えません。村内も高齢化社会の車社会、地域を歩いて移動されている方がめっきり少なくなり、自分から、近隣の方々と顔を合わせようと努力しないと他者との交流が難しいように思えます。

年は一人で重ねていくものではありません。近隣に仲間がいることを忘れることなく、家から外に出て、積極的に他者との交流を持ち、楽しく健康に高齢期を過ごしましょう。

## 南阿蘇村商工会

お得な「南阿蘇村ふれあい商品券」販売！

南阿蘇村ふれあい商品券実行委員会

今年も南阿蘇村ふれあい商品券を10月15日より販売します。村内のお店や事業所で使用でき、5千円単位から購入が可能で、一帯5万円を限度とし、より多くの世帯が購入しやすくなりました。お歳暮や生活雑貨、子ども衣料、お食事などさまざまな用途にご利用ください。  
この広報に、商品券の購入に必要な引換チラシが綴じ込まれています。使用期間、購入方法など詳細につきましては広報差し込みチラシに記載しておりますのでご確認ください。

【問い合わせ】南阿蘇村ふれあい商品券実行委員会

TEL(62) 9435 (南阿蘇村商工会内)

### 熊本県商工会青年部連合会 親善ソフトボール大会3位入賞

南阿蘇村商工会青年部

青空の広がった9月7日、前日に菊池市文化会館で行われた第48回熊本県商工会青年部連合会合同研修会に引き続き、親善ソフトボール大会が城南地区で開催されました。県内43チームの各地区の商工会青年部が参加し、南阿蘇村商工会青年部(荒木真一郎長)も、合併後四度目の優勝を目指し、Bパートの部で参加しました。

1回戦・2回戦と順調に勝ち進み、準決勝では惜しくも敗退しましたが、見事3位入賞を果たしました。

荒木真一郎長は「1回戦、2回戦をチームワークで勝ち進むことができましたが、準決勝になると口頃の運動不足がたたり、足腰が、青年の名に恥じる動き」になったことは否めませんでした。来年もぜひ参加し、足腰万全にして、心身ともに地域貢献・経営に打ち込んでいきたいと思

