

おかぎさんに聞きました

好きな食べ物は何ですか？

— 甘いもの

これまでで一番楽しかったことは何ですか？

— 夫との新婚生活が楽しかった

若い頃から続けていたことはありますか？

— 編み物

健康のために気を付けていることはありますか？

— 無理をしないこと

おすすめの健康法はありますか？

— よく食べ、よく寝ること



岐阜県最高齢
林 おかぎさん (113歳)

みなさんへのメッセージ
笑顔、感謝、思いやり
はやしめが

おしえて！林おかぎさん

年が明け、新しい健康づくりの活動を始めていますか？

ときげんきプロジェクトでは、「いつまでも元気で楽しく過ごし、健康寿命を延ばそう！」を合言葉に、子どもから高齢者まで多くの市民の皆さんに参加してもらえ、取り組みを行っており、いろいろな活動を通して健康づくりの縁(えん)が広がっています。

今回は、ときげんきプロジェクトの合言葉にぴったりの、市内在住で県内最高齢の「林おかぎさん」を紹介します。おかぎさんは、明治42年9月2日生まれの113歳。毎日の食事を大切に、笑顔がすてきなおばあちゃんです。そんなおかぎさんに健康の秘訣(ひけつ)や日々の過ごし方について話を伺いました。

呼吸と姿勢改善ピラティス講座

日々の生活でなかなか動かすことがない関節を動かすことで、筋肉の緊張を取り、心地よい呼吸法と姿勢を学びましょう。

日 時 2月14日(火) 午前10時～正午
3月8日(水) 午後1時～3時
場 所 下石公民館・ジョイホール
対 象 どなたでも
定 員 各日15人 (応募者多数の場合は抽選)
参 加 費 無料
持 ち 物 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申込方法 各開催日の7日前までに電話または、右記二次元コードからメールで申し込みください。



申・問 生涯学習課 (内線363)

体が変わる！ 体の使い方講座

運動不足が気になる方や腰が痛くてなかなか運動できない方など、腰痛の予防や改善ができる効果的な体の使い方を学びます。

日 時 2月22日(水) 午後1時～2時30分
場 所 保健センター
対 象 30～74歳の方 ※高血圧、心臓病、糖尿病などの治療を受けていない方、医師から運動の制限をされていない方
講 師 健康運動指導士
定 員 12人 (先着順)
参 加 費 無料
申込期限 2月20日(月)

申・問 保健センター (☎2010)