

私 たちの自治会でも「筋ちゃん体操」しています。みなさん元気で楽しんで行ってます。いきいきサロンにも参加するのですが、90才以上の方も、みんな腰も曲がっておられず、10分以上かけて歩いてこられる方もいます。私も元気で過ごしていきたいです。

(はるばあちゃん 伊集院町 60代女性)

お便りありがとうございます。
筋ちゃん広場の様子取材に行くと、皆さん本当に元気でいらっしやいます。介護を卒業されたという話も聞いて、その効果に驚かされました。体操もそうですが、やはり外に出ることが大事なんですね。外に出てみんなどおしゃべりして。明るいきもちが元気の秘訣なのだと知りました。

私 には、85歳になる祖父と84歳になる祖母がおります。2人とも持病はあるのですが元気で。そもそも元気なのは毎日の散歩と貯筋体操です。毎週楽しみにしている様子です。それとクヨクヨしないことでしょうか。2人とも笑顔が一番です。いつまでもお元気にね。
(たつくん 伊集院町 20代男性)

お便りありがとうございます。
お元気なおじいさんとおばあさんですね。クヨクヨしない心の元気も「元気の秘訣」かもしれません。貯筋体操、テレビで見たことがあります。筋力を貯“筋”するって、うまい考え方ですね。私もだいたい貯筋を切り崩してきたので、そろそろ貯筋を始めなければです。

今月のお題～元気の秘訣～

以 前働いていた老人ホームの利用者様から「元気の秘訣」を教えていただいたことがあります。その方は105歳という高齢でしたが、介助はほぼ必要なく自立した方でした。私が「元気で長生きする秘訣は何ですか？」と尋ねると、「ストレッチを溜めないことだよ」と笑顔で答えてくださいました。それを近くで聞いていた別の職員が、「ダメだ。俺早死にするかも」と言ったのがおかしくて、笑ってしまっただのを覚えています。

(四葉 伊集院町 20代女性)

お便りありがとうございます。
それじゃ私も長生きできなさそうです…。やはり皆さんそんな風におっしゃいますね。ストレッチを溜めずに笑顔で元気に。「元気の秘訣」って、人生を楽しむということかもしれませんね。今からでもがんばってみます。

私 のおじいちゃんは健康オタクでいつも体にいい事だけを考えています。この間おじいちゃん家に泊まった時にビックリしたのが、ヨーグルトにお茶の出がらしを入れて食べていました！しかも聞いてみると毎朝欠かさず食べているみたいですよ！80歳を迎えたおじいちゃんですが、ポーリングや卓球と一緒にするぐらい元気です！ずっと健康で長生きしてもらいたいです！
(シーちゃん 日吉町 20代女性)

お便りありがとうございます。
お茶とヨーグルト。味は想像つきませんが、調べてみたらお茶の出がらしも栄養がたっぷりあるそうですね！おひたしにして食べるなんてのもネットで紹介されてました。さすがは健康オタクおじいちゃん！私も試してみます！

私 は、去年鹿児島にやってきました。鹿児島の方言を聞くとよくわかりませんでした。でも、とつてもかごしま弁はあつたかいなあと思いました。西郷さんもいたりして親しみがわきます。日置市にひお吉くんも住んでいて良かったです。

(Sヌーピー 吹上町 40代女性)

お便りありがとうございます。
西郷どんのふるさとにようこそいらつしやいました。かごしま弁はもう慣れましたか？県外の方にはほんと難しい方言だと思います。大河ドラマもわからない人が多いみたいですし、ディーブなかごしま弁になると私も分かりません。でも温かい言葉です。このかごしま弁を含めて鹿児島を、ひお吉くんの住む日置市を好きになってください。

西 郷どんが始まり感じたこと。子どもものころ僕のごくに薩摩街道があり（現在案内柱がある）、ここを千本松といつて大きい松（昭和20年終戦前後）数本あつて子ども頃よく遊び、遠見番山にも登つた。荒原に畑だつた。鹿児島く大田く美山、坂之上く湯田く大里の街道で、茶屋もあつたと聞く。一部の道を歩行する行事ができたらと思ひます。

(Y・N 東市来町 80代男性)

お便りありがとうございます。
面白そうですね、ウオーキングイベント。伊集院にある薩摩街道の出水筋を通つたことがあります。景色も良くて歩きやすかつたです。ここでは、春の桜を見ながら歩くお花見ウオーキングというイベントをしています。鹿児島から本格的な薩摩街道ウオーキングに挑戦してみるのも面白そうです！

フリートーク

い つも「ひおき」をいただき誠に有難うございます。我が故郷の様子が思い浮かびます。小さいころ、伊集院駅前に銅像があるのは何だろうと思つていましたが、大きくなるにつれ島津義弘公と、偉大な人とわかりびつくり。妙円寺詣り、大河ドラマ西郷どん第2弾、いろいろと今後の大河ドラマが楽しみです。

(Y・B 大阪府 70代男性)

お便りありがとうございます。
私も島津義弘つて何をした人？と全く知りませんでした。島津家の人物も、誰が誰だと区別がつきませんでした。広報を担当するようになってもう勉強。関係図書を読みあさりました。今では人に教えることもできますよ！

2 月号の「ひおき」の表紙は、子ども頃頃に冬になるとよくながめた山の様子の写真だなあと思ひながらめぐつて、最後のページに説明がありました。私がつつた高山小学校の校庭の写真ではありませんか。二宮金次郎も元気でがんばつて居る様子がよくわかりました。この横に校庭の屋台があつて、朝礼の時の校長先生の話が聞こえてきそうでした。1月11日、早や早や撮影に行つていただき、思ひ出の場所の写真を広報に取り上げていただきありがとうございます。

(H・S 和歌山県 70代男性)

お便りありがとうございます。
この日は雪が降る予報だつたので朝からワクワクして居ました。でも、市役所の辺りはほとんど積もつていなくて、高山だつたら積もつてるかもと、期待をもつてかけました。イメージしていた雪景色が撮れてよかつたです。

私 は、金峰町の出身です。吹上町に引越してから1年余り経ちますが、吹上町および日置市はとても良い町だと思います。今、西郷さんを放映していますが、日置市にも西郷さんゆかりの地がたくさんあるので、もっとPRしてほしいです。もっと日置市が活性化するように頑張ってください。

日置市は緑豊かで自然がいっぱいで、一年中式を感じてとても感動しています。まして温泉やいろいろな名所があるので、見に行くことが楽しみです。できればさつま湖の花火大会も復活してほしいです。日置市は観光名所がたくさんあるので日本や外国からたくさん来て欲しいです。

(リチャード・ギアー 吹上町 50代男性)

お便りありがとうございます。

そうですね。日置市は西郷さんゆかりの地など観光名所がたくさんあるので、もっともつと多くの人に来てほしいですね。豊かな自然や温泉など、もっともつとPRしていきたいです。

ひ お吉くんが大好きでお便りします。2月4日付の南日本新聞に吉利小学校閉校記念特別講演会の記事が掲載されました。写真左にひお吉くんが写っているのに気づかれませんでしたか。市公共図書館からお借りして、3つのテーブルそれぞれにお守り代わりに置いてありました。おかげ様で大盛況でした。ありがとうございます！大好き！これからもよろしくね！

(空 日吉町 60代女性)

お便りありがとうございます。

私も講演会取材に行きました。テーブルに置いてあるひお吉くんに気付きましたが、“空”さんの演出だったんですね。新聞にも載ってよかったと思います。登壇者の方もひお吉くんを気に入ってくれたのではないのでしょうか。ちなみにこの広報紙3月号に掲載している写真にもばっちり写っていますよ。

フリートーク

～日置市お便り板～