

9月は…
老人の日・
老人月間

元気なおばーと



ゆんたくさびら

今回ご紹介する宮城正子さんは今年で92歳！
正子さんに元気の秘訣をうかがってきました！

★ライフスタイル

朝5時、火ぬ神^{ひ かん}へのうーとーとーから正子さんの一日ははじまります。そして、気持ちのいい日の光を浴びながら、体を動かすことが日課です。

★家ぐまいはキライ

月曜日には浦添市老人福祉センターへ唄と三味線の稽古に行き、火曜日は屋富祖公民館の生きいき健康クラブの活動に参加しています。生きいき健康クラブではムードメーカーでみんなのリーダー的存在です。

「集まる仲間とのゆんたく」が楽しみだと笑顔で話されていました。

★女は死ぬまで女だよ！

「女性はいつまでも磨きをかけ、服装やお化粧などに気を配りなさい」という正子さん。きれいにおしゃれし、元気いっぱいステキな笑顔がとても魅力的です。

★今を感謝して生きる

今、幸せいっぱいだという正子さん。92歳まで元気でいられること、生きいき健康クラブのみんなと一緒においしくご飯を食べること…そんな何気ない日常に幸せを感じているそうです。前向きにお話をされる正子さんの元気の秘訣は、毎日に感謝して笑顔でいることでした☆



マサコ
宮城正子さん

昭和9年12月28日生まれ。
テレビやラジオに出演したこともある、パワフルなおばーちゃん！



屋富祖公民館に通うみなさんは、元気いっぱいです！自治会の行事などにも参加されるなど、地域の仲間と集う時間を楽しんでいます。

★★★うらそえ社協だより編集係より★★★

みなさんがお住まいの地域自慢など募集しています。お気軽にご連絡ください。

浦添市社会福祉協議会 ☎098-877-8226