

敬老の日

老いてますます元気なあなたへ！



ホ号棟地域活動委員会では、毎年「敬老の日」には、自己申告で管理事務所に申し込まれた75歳以上の皆様に、ささやかながらお祝いを差し上げています。今年、ホ号棟で申し込みをされた方は初めて100人になりました。

毎年「敬老の日」には調布市の「敬老会」に出席される方が多く、不在になる家庭が少なくないので、今回は1日早く20日の日曜日に、地域活動委員が手分けしてお配りしました。

すでに皆さまご承知のように、世界的に見ても日本は長寿大国で、日本国内の高齢者で百歳を越えた方は、全国で4万人を突破しました。都道府県別に見ても東京は3,057の方が百歳を越えていて、第2位大阪(1,881人)を大きく引き離しています。空気にも水にも食にも不安が多い今日この頃ですが、そんな大都会に3,057人も百歳を越えた方々が暮らしているのですね。



たしかに長生きをすることはいいことですが、できれば心身ともに健康に歳をとりたいたいものです。食事や運動量などにもよりますが、長寿の方の話を聞くと、くよくよしない、イライラするようなストレスを貯めない、おだやかな日々を過ごすよう心がける等、精神的に健全な生活を心がけることも大切な要素になっているようです。ホ号棟ではまだ百歳を超えた方は居ないようですが、遠からず百歳を迎える方は何人か居られます。日本が一番大変な時期に青春を過ごされたあなた、まだまだ長生きして50歳60歳の若造に、あなたの豊富な経験や知識を伝えて下さい。どうかいつまでもお元気で暮らして、遠からず生まれ変わるこのホ号棟を実際に見て下さい。