

9月16日は敬老の日

おらほのまちの 元気シニア

9月16日は敬老の日です。ここでは、町内で元気に活動されているシニア世代（65歳以上）の方をご紹介します。

「もう歳だから」と何もせずにいると老いは早まります。様々な活動や交流を通じ、楽しい生活をおくりましょう！

運動が健康の源



【豊岡】
寺田 誠さん(69歳)

平成20年から松前にお住まいの寺田さん。函館のご出身で、東京で教員をされていたそうです。

もともと運動があまり好きではない寺田さんですが、現在は、ガンバレーン体操教室やからだスツキリ運動教室、ノルディックウォーキング同好会などに参加し、健康を維持されています。

以前は歩いて建石まで買い物に行かれていましたが、現在はバスを利用しているので、その分積極的に健康教室や町の行事に参加するようにしているそうです。

寺田さんから同年代へのメッセージ

健康教室へ参加される方は女性が多いですが、ぜひ男性の方も参加して、一緒に楽しみましょう！

日々、努力の積み重ね



【唐津】
米田 妙俊さん(90歳)

樺太で生まれ、松前で育った米田さん。

7人姉弟の長女として生まれ、共働きの両親の助けになればと母親代わりとなって弟たちの面倒を見る幼少期を過ごし、札幌の洋裁店や理髪店に勤めたのち、東京に移り住み、周囲の後押しもあって料理店を営んだ経験もあります。

その後、僧侶の道へと進み、函館で祈祷師・占い・人生相談などを行いました。

松前に自宅を構えてからも、毎日の日課である読経はかかさずに行い、自宅にある家庭菜園で野菜を育て、夜には信者さんからのご相談の手紙にお返事を書くなど、多忙な毎日を過ごされています。

米田さんから同年代へのメッセージ

時間を無駄にせず、日頃から努力することが大事です。でも疲れたら時には休むことも忘れずに毎日を大切に過ごしましょう。

* 毎年、町広報9月号に掲載していた「松前町長寿者番付」は、個人情報保護の観点から、昨年をもって掲載を終了させていただきましたので、ご了承願います。