

健康のヒケツ

町民が健康のヒケツを伝授します



健康のヒケツは
「常に学び続けること」

ふじさき さだちか
藤崎 貞親 さん (70歳)

70歳の藤崎さんは、フレイル検査の結果がなんと40代。「フレイル」とは加齢による筋力、運動能力、認知機能や社会とのつながりが低下した状態のことです。若さの秘訣を聞くと「運動も大切だけど、一番は脳トレで脳に栄養を与えること」と話します。

「普段からいろいろな視点を持つようにしている。暇だと思つては1回もない」と話す藤崎さん。藤崎さんは仕事を定年退職してから、大学に入学して講義を受講したり、県主催のセミナーや町主催の講座に積極的に参加したりして、幅広い分野を学んでいます。また、自宅でサクランボなどの作物を育てたり、英会話教室に通ったりするなど、たくさんの方に興味を持って日々を過ごしています。「いろいろなことをしてドーパミンがたくさん出るから年を取らないし、たくさんのことを考えるから認知症にならない」と元気で話してくれました。

今後の目標を尋ねると「無限大に健康でいたい」と笑って話します。これからも「無限大に健康である」ために、刺激を求めてたくさんの方に挑戦する藤崎さんから目が離せません。



①「人生100年時代。若い頃できなかったことにリベンジしたい」と力強く話す藤崎さん
②運動も欠かさない藤崎さん。1日最低6000歩は歩くようにしているそう

Health



今回は私たちが、岡田小学校で開催される「岡田っ子ゆめクロフェスティバル」を紹介します！

岡田小学校
岡田っ子夢のクロバー隊の皆さん



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係(☎985-4132)に連絡を。

松前の魅力伝え隊

学校自慢編

町民が松前町の魅力を取材します

岡田小学校では、毎年12月に有志が得意なことを発表する全校集会を行っています。今年度は、出演する人も観覧する人も楽しめるお祭りのような集会にしたいという思いから、集会名を従来の「岡-1グランプリ」から「岡田っ子ゆめクロフェスティバル(略して、岡フェス!)」にリニューアルしました。舞台を盛り上げるため、今回の集会では、複数の委員会とボランティアが協力して企画・運営をし、準備を進めました。

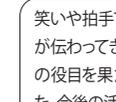
当日は、22組のチームが、練習してきた成果をステージで発表しました。伊予万歳、トーンチャイム、器械体操、ダンス、空手、なわ跳び、お笑い、劇など、発表内容もさまざまで、出演者だれもが堂々としていました。普段の学校生活とはまた違った友達の新たな一面を見ることができ、その場にいる全員が温かい気持ちに包まれました。

今後も更なる工夫を重ねながら、岡田っ子一人一人の思いが反映される場として続けたいです。



運営委員
バセラニコルさん

みんなの笑顔があふれる集会になるよう、事前の動画づくりや当日の計時をがんばりました。運営委員の活動を通して、自分から行動できることが増えました。



運営委員
竹内 樹楠さん

笑いや拍手で寒さが消え、みんなの熱気が伝わってきました。ほか自身も、誘導係の役目を果たせて最高の集会になりました。今後の活動も全力で取り組みたいです。



交流委員
西中奏風さん

交流委員に任されたリラックスタイムに、全力で取り組みました。短期間でアイデアを出し合い、準備と動きの練習をやり遂げて、本番後は達成感がものすごかったです。

Boys&Girls, Be

Kids

Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

北伊予中1年
ささき ほるか ほううち あかり
佐々木 陽花 さん 堀内 緋莉 さん

「学校という垣根を超えてやりたいことができる」

チャイムが鳴って1日の授業が終わると、佐々木さんと堀内さんはバドミントン部の活動のため、自転車で松前中学校に向かいます。

小さい頃からバドミントンが好きだった2人。北伊予中にはバドミントン部がなかったけれど、拠点校方式の部活動が始まり、松前中のバドミントン部に入学することができました。松前中のバドミントン部は、松前町の同部の拠点校として、岡田中と北伊予中からも生徒が入部し、合計13人で活動しています。他校の生徒と共同で活動する魅力を「北伊予中以外の仲間と仲良くなるきっかけになった」と堀内さんはほほ笑みます。佐々木さんは「自分の学校に入部したい部がなくても、他校で入部ができるようになった」と笑顔を輝かせます。

今までは家族や友人と遊びながら楽しんでいたバドミントンですが、部活に入って基礎を学び、技を習得することで、さらにバドミントンを面白いと感じるようになり、技が決まった時の達成感もあると話してくれました。

2人は松前町というひとつの大きなフィールドで、他校の仲間の刺激を受けながら、それぞれの目標に向かって日々がんばっています。



Statistics

人の動き
(R8.1.31 現在)

統計	()は前月比
男性	14,139人 (-36)
女性	15,830人 (-10)
合計	29,969人 (-46)
世帯	14,009世帯 (-42)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

Payment

国民健康保険税(普通徴収)	第9期
介護保険料(普通徴収)	第9期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第9期

納期限 3月31日(火) 口座振替 3月25日(金)