

# ACTIVE アクティブ シニアライフ!!



しげとし  
**若松 重利さん(67歳)**

定年退職を機に帰鹿、平成 25 年 4 月に萩塚町内会長に就任。平成 26 年度から萩塚町内で、地域住民や健康づくり推進員と連携し、地域ぐるみの健康づくり活動を推進している。

趣味の家庭菜園で作った野菜を食べたり間食を控えたりと、食生活に気をつけるのはもちろん、出かけるときはなるべく自転車を使用したりするなど、体を動かすように心掛けています。そして、ペン字、盆栽、家庭工作など、たくさんのことに興味を持ち、体だけでなく手や頭を使うように意識しています。

色々なことに興味を持ち、普段から視野を広げて、体や手や頭を動かすことが、私なりの健康の秘訣です。

また、町内会長という立場から、「健康に過ごせる地域環境づくり」にも重点的に取り組んでいます。

例えば、地域活動の拠点である集落センターのトイレを増改築し、洋式化や手すりなどを取り付け、男性用、女性用兼障がい者用トイレとして整備・バリアフリー化しました。他にもセンター出入口にスロープや手すりなどを設置することで、高齢者を含め誰もが、集落センターの行事に参加できる環境を整えました。

そのおかげで、集落センターの行事の参加者も増えてきました。例を挙げると今年の敬老会には 40 人以上の参加があり、最高齢は 99 歳の方にも参加していただきました。

健康づくり推進員が配置されてからは連携して、健康教室を年に 2 回開催しています。こちらも参加者は増えており、毎回約 30 人ほどが参加していますが、健康維持や地域交流促進等を考えると、できれば年に 4 回、季節ごとに開催したいと考えています。

これらの活動に地域ぐるみで取り組むことで、地域の皆さんが健康でいられるのと同時に、自分自身の健康維持にもつながっていると思います。

日々の生活の中で、視野を広くして、多くのことに取り組んで積極的に考え動くことで、自分自身の生活や町内会活動の基礎である健康が保てるのだと思います。



## 10月・11月

## 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月 16日	⑨ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	⑩ まつだこどもクリニック	西原 2 丁目	52-0507
	⑪ 徳田脳神経外科病院	打馬 1 丁目	44-1119
23日	⑫ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	⑬ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑭ 検見崎病院	西原 1 丁目	43-2991
30日	⑮ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	⑯ やのファミリークリニック	寿 4 丁目	43-6248
	⑰ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
11月 3日	⑱ おばま医院	寿 2 丁目	42-5235
	⑲ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑳ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
6日	㉑ みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	㉒ まつだこどもクリニック	西原 2 丁目	52-0507
	㉓ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
13日	㉔ 中塩医院	西原 1 丁目	43-2489
	㉕ やのファミリークリニック	寿 4 丁目	43-6248
	㉖ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月 16日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
23日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
30日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
11月 6日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
13日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
10月 16日	四元歯科医院	西原 1 丁目	42-2687
23日	クリス歯科	白崎町	41-3931
	あさい歯科	笠之原町	41-5100
11月 3日	安代歯科医院	北田町	42-2936
6日	おおよま歯科クリニック	寿 4 丁目	43-3210
	安楽歯科	寿 5 丁目	44-2220

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後 5 時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常 1 日分とします。