

## 敬老の日祝賀会に寄せて

世界を席卷したあの忌まわしい新型コロナが第5類移行への分類に伴い、国内における行事、イベント等全ての催事開催が個人の責任判断に委ねられる事になり、私が住む大野城市平野台区においても、9月15日平野台区敬老祝賀会が4年ぶりに“グランドエンパイアホテル”での開催となりました。

平野台区は約30%強が高齢者で、敬老祝賀会に招待される後期高齢者の方の参加者は最高齢者99才の方を含め126人でした。

祝賀会は大野城市井本市長、関井市議会議長、二人の県会議員、市会議員、民生委員、シニアクラブ会長、評議委員長等々、総勢約150人の大規模での開催となりました。

式典は厳粛に執り行われ、その後祝宴入り、歌あり踊りありアトラクションあり、カラオケ等々それは、それは多いに盛り上がり大盛況のうちに約3時間があっという間でした。

私は招待される側の出席者代表としてお礼の言葉を述べる大役を仰せつかりました。

今まで生かされてきている私たちの今後の課題は、健康寿命が第一であり、健康の質の内容であると。世界的でも平均寿命長寿国となり、後期高齢者としての今後は、如何に健康寿命を延ばすかが大事である事。その為には、あごとあしが大事ですと。

具体的には、①体力維持の為に自分の歯とお口でよく噛んで、美味しく食事を頂く事。

②ボケないために人とよくお話をしておしゃべりをする事。③寝たきりにならないために歩くことで足、腰の鍛錬をする事。大野城市健康課でも”歩こう運動を薦めて、歩く事を推奨しております。

何はともあれ、健康が第一です。その上で又来年の祝賀会にもみんなが健康で長生きして、笑顔でこの場所での再会を誓いました。