

敬老特集

# 人生の達人たち

9月の第3月曜日は敬老の日です。

今月号では敬老特集として、令和5年度に100歳を迎える市内の「人生の達人たち」をご紹介します。

## 元気の秘訣は、できることは自分でやること



**西尾富枝さん(100歳)**  
大正12年11月30日生 大井町

もうすぐ100歳を迎える富枝さん。自分でできることは自分でやることを大切にしており、今でも畑仕事を自分でするなど、とても元気に毎日を過ごしています。

- Q 長寿の秘訣は？
- A 食べ物を均等に、偏らないように食べること。
- Q 趣味は？
- A 短歌を詠むこと。新聞に投稿するので毎月たくさん詠んでいます。
- Q 最近一番嬉しかったことは？
- A 22人の家族が集まって盛大に100歳のお祝いしてくれとても嬉しかった。

### 高齢者が安心して暮らせるまちづくりを支援しています

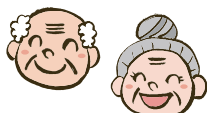
恵那市社会福祉協議会では、高齢者が安心して暮らせるまちづくり支援として様々な事業を実施しております。

- 100歳を迎える方にお祝い金をお届けする長寿祝事業
- 市内在住の高齢に伴う機能低下や閉じこもりがちな高齢者の介護予防の場、いきいき教室の運営。
- 65歳以上の元気な方を対象に生きがいづくり・仲間づくりの場としてふれあいいきいきサロン事業の実施、生きがい大学の開催 など

### 恵那市の高齢者を取り巻く状況

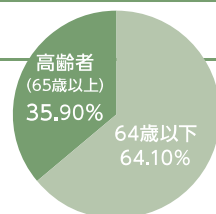
#### 恵那市の長寿者数 R5.7.1現在

- 99歳 38人
- 100歳 29人
- 101歳以上 44人



#### 恵那市の高齢化率 R5.7.1現在

- 恵那市人口 47,105人
- 高齢者人口(65歳以上) 16,945人
- 高齢化率 35.90%



#### 恵那市の地域別高齢化率 R5.5.1現在

